اُمورِ خانہ داری

میں حُسنِ انتظام

محبوب العلماء والصلحاء

حضرت مولانا پیر ذوالفقار احمد نقشبندی مجددی مدظلہ

مکتبۃ الفقیر

مکتبۃ الفقیر
کی بگڑی زندگیوں کو سنوارنے والی

روشن کتابیں

محبوب العلماء والصلحاء حضرت مولانا
پیر ذوالفقار احمد نقشبندی مجددی مدظلہم
کی علمی، ادبی اور اصلاحی تصنیفات

علماء اور طلباء کرام کیلئے

خواتین کیلئے مفید عام کتب

فکر آخرت پیدا کرنے کیلئے

حقیقی عشق و محبت پیدا کرنے کیلئے

تصوف (روحانی سفر طے کرنے کیلئے)

دیگر کثیر الاشاعت روحانی تصانیف

www.Tasawwuf.org
0300-9652292,03228669680
0335-7873390,03101702690
E-Mail : Alfaqeerfsd@yahoo.com

نام کتاب — امورِ خانہ داری میں حسنِ انتظام

از افادات — حضرت مولانا حافظ پیر ذوالفقار احمد نقشبندی مجددی مدظلہ

پروف ریڈنگ و تخریج — دارالتصنیف معہد الفقیر الاسلامی جھنگ

اشاعت اول — فروری 2017ء

تعداد — 2200

ناشر

223 سنت پورہ، فیصل آباد

+92-041-2618003

www.Tasawwuf.org

0300-9652292,03228669680

0335-7873390,03101702690

E-Mail : Alfaqeerfsd@yahoo.com

فہرست مضامین

وقت کا صحیح استعمال 53

غصے پر قابو 83

رشتہ داریاں نبھانا 121

انتظامِ خانہ 181

کھانے کا انتظام 207

دعوت کا انتظام 227

پیش لفظ

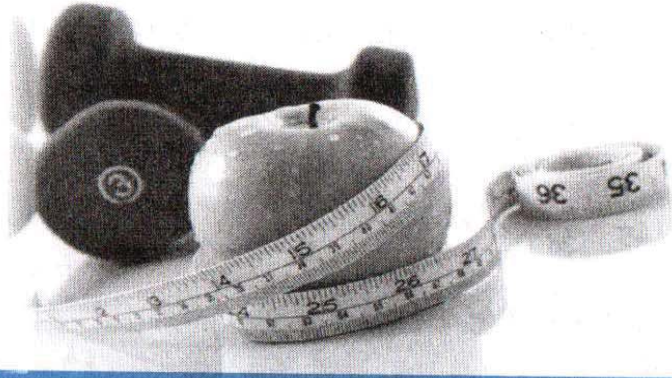
''منیجمنٹ'' یعنی انتظام سازی ایک صلاحیت ہے جس کے ذریعے کوئی انسان کسی بھی کام میں وقت، وسائل اور قوت کو بہتر انداز میں استعمال کر کے بہترین نتائج کو حاصل کر لیتا ہے۔ ایک بامقصد زندگی گزارنے کے لیے ایک مؤمن کی زندگی میں اس وصف کا ہونا بہت ضروری ہے۔ ہمارا دین ہمیں اس بات کی تعلیم دیتا ہے کہ اس چند روزہ زندگی کی قدر کریں اور اس میں زیادہ سے زیادہ اعمال کر کے اسے قیمتی بنا جائیں۔ اب ہم جتنا زیادہ حسنِ تدبیر کے ساتھ منظم انداز میں اپنی زندگی گزاریں گے اتنا زیادہ اچھا کام کر سکیں گے اور دنیا و آخرت کی کامیابی کو پا سکیں گے۔

ہمارے اکابر کی زندگی میں حسنِ انتظام کا یہ جوہر بدرجہ اتم پایا جاتا تھا، لہٰذا وہ مختصر وقت میں ایسے ایسے کارہائے نمایاں کر گئے کہ عقل حیران ہوتی ہے۔ آخر کوئی تو بات تھی کہ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مدنی دور کی ۱۰ سالہ قلیل مدت میں دنیا کا سب سے بڑا انقلاب بپا کر دیا؟...... کیا بات تھی کی حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے دس سالہ دورِ خلافت میں دنیا کے ۲۲ لاکھ مربع میل کے علاقے میں ایک منظم خلافتِ اسلامیہ کو قائم کر دیا؟...... کیونکر محدثین جلیل اور فقہائے عظام اپنی اپنی زندگیوں میں حیران کن علمی خدمات سرانجام دے گئے؟...... کس طرح حضرت مجدد الف ثانی رحمۃ اللہ علیہ نے بادشاہانِ وقت اور اور طالبانِ حق کے قلوب پر محنت کر کے اِحیائے دین کا کارنامہ سرانجام دیا؟...... کیسے حضرت اشرف

علی تھانوی رحمۃ اللہ علیہ نے اپنی زندگی میں لاکھوں سالکین کی تربیت واصلاح کے ساتھ ساتھ ہزاروں کتب تصنیف فرمادیں......؟ اسلاف کے کارناموں کی بے شمار ایسی مثالیں اور بھی دی جاسکتی ہیں، لیکن ان سب اکابر کے حالاتِ زندگی کے مطالعے سے یہ بات عیاں ہوتی ہے کہ ان کی زندگیوں میں ان کے شب وروز میں ایک نظم وضبط موجود تھا۔

جہاں مردوں پر بیرونی کاموں کی ذمہ داری ہے وہیں خواتین پر گھر کو چلانے کی بڑی ذمہ داری آتی ہے۔ وہ گھر جو مردوں کی فعالیت کا Base camp (بیس کیمپ) بھی ہوتا ہے اگر عورت اس ذمہ داری سے اچھے طریقے سے عہدہ برآ ہوجائے تو دونوں کی زندگیوں میں سکون واطمینان کا ایک خوشگوار احساس پیدا ہوجاتا ہے۔

جن کے امورِ خانہ داری میں بدنظمی ہوتو یہ چیز انتشارِ قلب کا باعث بنتی ہے اور زندگی پریشانیوں میں گھر جاتی ہے۔ تو ان حضرات کی رہنمائی کے لیے زامبیا میں رمضان المبارک 2015 کے اعتکاف میں خواتین کی نشست میں اسی موضوع پر کچھ بیانات کرنے کا موقع ملا۔ حاضرین میں کثیر تعداد میں گھریلو خواتین کے علاوہ جامعات چلانے والی اور دعوتِ دین کا کام کرنے والی خواتین بھی شامل تھیں، لہٰذا ان کے حسبِ حال بات کی گئی، جس کا کافی فائدہ محسوس ہوا۔ تاہم یہ بیانات مردوں کے لیے بھی یکساں مفید ہیں۔

اللہ کرے کہ ہم اپنی ذمہ داریوں کو سمجھیں اور مخلوق کی خدمت اور خدا کی عبادت کر کے اللہ تعالیٰ کی رضا حاصل کرنے والے بن جائیں۔ جن دوستوں نے ان بیانات کی ترتیب واشاعت کے کام میں حصہ لیا اللہ انہیں بھی اپنے مقبول بندوں میں شامل فرمائے۔ (آمین ثم آمین)

حفظانِ صحت

Health Management

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ وَكَفٰى وَسَلَامٌ عَلٰى عِبَادِهِ الَّذِيْنَ اصْطَفٰى أَمَّا بَعْدُ!

فَاَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ ○ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ○

﴿وَاَنْ لَّيْسَ لِلْاِنْسَانِ اِلَّا مَا سَعٰى ﴿٣٩﴾ وَاَنَّ سَعْيَهٗ سَوْفَ يُرٰى ﴿٤٠﴾﴾

[النجم:۳۹،۴۰]

سُبْحٰنَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُوْنَ ○ وَسَلٰمٌ عَلَى الْمُرْسَلِيْنَ ○

وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ ○

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّعَلٰى اٰلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّبَارِكْ وَسَلِّمْ

رمضان المبارک میں خواتین کی ازدواجی زندگی کے متعلق، بچوں کی تربیت کے متعلق اور گھریلو جھگڑوں کے متعلق مجالس منعقد ہوتی رہیں۔ اس سال خواتین کو اپنی زندگی بہتر بنانے کے لیے کچھ باتیں عرض کرنا مقصود ہے۔ تو ہم نے عنوان یہ چنا ہے:

"Managementinthelifeofmuslimwomen."

''مسلمان عورت کی زندگی میں نظم ونسق کا کیا کردار ہے؟''

انسان زندگی میں کام تو بہت سارے کرتا ہے۔ اگر سلیقے سے کرے تو اس کا فائدہ ہوتا ہے اور اگر بغیر سلیقے کے کرے تو اس کا نقصان ہوتا ہے۔ چنانچہ اس دفعہ اسی پر بیانات ہوں گے۔

آج کا عنوان:

آج کا عنوان ہے Health Management (حفظانِ صحت) کہ انسان اپنی صحت کا خیال کیسے رکھ سکتا ہے؟

احادیث میں صحت کی اہمیت:

نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا:

((نِعْمَتَانِ مَغْبُوْنٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِّنَ النَّاسِ: اَلصِّحَةِ وَالْفَرَاغُ))

[صحیح البخاری، حدیث: ٦٤١٢]

''دو نعمتیں ایسی ہیں کہ ان میں بہت سارے لوگ کوتاہی کرتے ہیں: ایک صحت اور دوسری فراغت۔''

صحت کے بارے میں ہم میں سے بہت سارے لوگ لاپرواہی کا ارتکاب کرتے ہیں، جبکہ مؤمن کو چاہیے کہ اچھی صحت رکھے۔ حدیث مبارکہ ہے:

((اَلْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ))

[صحیح المسلم، حدیث: ٦٩٤٥]

''اللہ تعالیٰ کے نزدیک قوی مؤمن، ضعیف مؤمن کی نسبت زیادہ بہتر اور زیادہ پسندیدہ ہے۔''

نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا: ''جس شخص کو چار نعمتیں مل گئیں وہ سمجھے کہ اسے دنیا کی تمام نعمتیں مل گئیں:

......ایک شکر کرنے والا دل۔

......دوسرا ذکر کرنے والی زبان۔

......تیسرا مشقت اٹھانے والا بدن۔ اور

......چوتھا نیک بیوی۔ [شعب الایمان: ۴/ ۱۰۴، حدیث: ۴۴۲۹]

اچھی صحت کیا ہے؟

اچھی صحت صرف موٹے ہونے کا نام نہیں، بلکہ سارا دن Active (فعّال) رہنا اور کام کاج کر کے نہ تھکنا۔ اس کو اچھی صحت کہتے ہیں۔ جس انسان کی صحت اچھی ہو وہ آسانی سے عبادت بھی کرسکتا ہے، دوسروں کی خدمت کے کام بھی آ سکتا ہے، گویا وہ خالق کو بھی راضی کرسکتا ہے اور مخلوق کو بھی راضی کرسکتا ہے۔

اچھی صحت اور ہماری خوراک

صحت کے بارے میں ایک اصول یاد رکھیں:

"Yourhealthiswhatyoueat."

''جو کچھ آپ کھاتے ہیں وہی آپ کی صحت ہوتی ہے۔''

اگر ہم کھانے پینے کے بارے میں اچھی عادتیں ڈال لیں تو ہماری صحت اچھی ہو جائے گی۔ آج کل سائنسی دور ہے، آپ دیکھیں گے کہ ہر کھانے کی چیز کے ڈبے پر کیلوریز لکھی ہوتی ہیں اور لوگوں کو اس کا بہت زیادہ خبط ہوتا ہے، حالانکہ ہم کیا چیز

کھاتے ہیں، یہ زیادہ اہم ہے بہ نسبت اس کے کہ ہم کتنی کیلوریز کھاتے ہیں؟ ہمیں چاہیے کہ ہم Healthy Food (صحت بخش خوراک) کھائیں۔ چنانچہ گھر میں جو آسان جگہیں ہیں، ان پر فروٹ اور ڈرائی فروٹ کو رکھنا اچھی عادت ہے۔ میز پر، آسان جگہوں پر، جہاں بچے بھی کھا سکیں اور بڑوں کو ضرورت ہو تو وہ بھی کھا سکیں۔

چینی ایک میٹھا زہر ہے:

ہماری زندگیوں میں کھانے پینے میں چینی کا استعمال بہت زیادہ ہو گیا ہے۔ یہ Toxin (زہر) ہے، میٹھا زہر ہے۔ سائنسی تحقیق نے یہ بتایا ہے کہ انسان کے جسم میں جو Tumor growth (رسولی کی افزائش) ہوتی ہے، شوگر اس کے لیے Fuel (ایندھن) کا کام کرتی ہے۔ دل کی بیماریوں کے لیے شوگر فیول کا کام کرتی ہے۔ سائنس نے یہ بتایا ہے کہ لوگ کوکین کی نسبت شوگر سے زیادہ مرتے ہیں۔ ہمارے جسم کو ڈائریکٹ شوگر کی ضرورت ہی نہیں ہوتی، فروٹ اور سبزی سے جو شوگر ملتی ہے، وہ ہمارے جسم کے لیے کافی ہوتی ہے، لیکن ہم پھر بھی کھاتے ہیں۔ جانوروں کو دیکھیں کہ وہ صرف سبزی کھاتے ہیں اور ان کی صحتیں کتنی اچھی ہوتی ہیں! ان کو وہیں سے شوگر مل جاتی ہے۔ جس طرح انسان کو سگریٹ کی عادت ہو جاتی ہے اسی طرح لوگوں کو شوگر کی عادت ہوتی ہے۔ چنانچہ وہ میٹھی چیزیں کھانے کے عادی بن جاتے ہیں۔

خوراک میں سبزیوں کی اہمیت:

ایک سوال یہ ہے کہ اگر سبزی کھائیں تو سبزیوں میں سے کون سی سبزی بہتر ہے؟ اس کا جواب یہ ہے:

"Goforgreen"

''جو سبزی سبز ہے، آپ اس کو بے دھڑک استعمال کرلیں۔''

بروکلی، سپینچ، کالی، سلر یز، بوگ چوائے، کوکمبر (کھیرا)، ڈارک کلیفی گریز، لوکینی اور پیپر، یہ تمام کی تمام سبزیاں صحت بخش غذاؤں میں شامل ہیں۔ پھر اس کے بعد سرخ اور نیلے رنگ کی سبزیاں، جیسے: ایپل (سیب)، پیپر (مرچ)، راس بیریز اور سٹرابریز (رس بھری) ٹومیٹو (ٹماٹر)۔ یہ بھی انسان کے لیے ایک اچھا انتخاب ہے۔

اگر آپ اپنے کھانے پینے پہ غور کریں تو:

"We are addicted to carbohydrates."

''ہم کاربوہائیڈریٹس کے عادی ہیں۔''

جیسے: وائٹ بریڈ، وائٹ چاول، کاسٹا، یہ تمام چیزیں کاربوہائیڈریٹس ہیں اور اس کی وجہ سے ہماری صحت زیادہ خراب ہوتی ہے۔ موٹاپے پر جتنی ریسرچ (تحقیق) کی گئی تو پتہ چلا کہ موٹاپا Fat (چکنائی) کھانے کی وجہ سے نہیں ہوتا، بلکہ کاربوہائیڈریٹس (نشاستہ دار چیزیں) کھانے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ہمیں چاہیے کہ سبزیوں اور پھلوں کو کاربوہائیڈریٹس کا متبادل بنائیں۔

کھانے میں وقت کی اہمیت:

کھانے پینے میں Timing (وقت) کا بھی بہت دخل ہے۔ اگر آدمی بھوکا ہو تو دیکھا گیا کہ اس وقت اس کو جو چیز بھی مل جائے وہ کھا لیتا ہے، چاہے اس میں کریم ہو، چاہے صحت بخش غذا نہ ہو۔ اس لیے اگر اپنے وقت پہ کھانا کھائیں تو اس کا فائدہ زیادہ ہوتا ہے۔

جب انسان دوسرے آدمیوں کے ساتھ کھانا کھاتا ہے تو پہلا بندہ جو چیز لیتا ہے، اس سے کھانے کا ایک Norm (نمونہ) سیٹ ہو جاتا ہے۔ تو کوشش کریں کہ جب

آپ مل کے کھانا کھا رہے ہیں تو آپ خود پہل کریں اور سلاد سے شروع کریں یا فروٹ سے شروع کریں، تاکہ باقی لوگ بھی صحت بخش کھانا کھائیں۔

بہتر غذاؤں کی درجہ بندی:

ایک اہم سوال یہ ہے کہ کھانوں میں سب سے بہتر ترتیب کیا ہے......؟

پہلے درجے کی غذائیں:

یہ چیز Scientificresearch (سائنسی تحقیق) سے ثابت ہو چکی ہے کہ کھانے کی ترتیب میں فروٹ اور سبزیاں سب سے بہترین ہیں۔ چنانچہ ایسپر ویگیس ایووکیڈ، براکلی، بینز، کالی فلاور، چک پیز، کولڈ گرین اور سپینچ (ساگ)، یہ تمام سب سے بہتر غذائیں ہیں۔ یہ پہلے نمبر پہ آتی ہیں۔

دوسرے درجے کی غذائیں:

پھر دوسرے نمبر پر Nuts آتے ہیں: Almond (بادام)، Cashew (کاجو)، peanut (مونگ پھلی)، پی کان، Pistachio (پستہ)، Walnut (اخروٹ)۔ یہ دوسرے نمبر پر صحت بخش غذا ہے۔

تیسرے درجے کی غذائیں:

اور تیسرے نمبر پر فش یعنی مچھلی آتی ہے، سالمن فش اور ٹراؤٹ فش وغیرہ۔

چوتھے درجے کی غذا:

چوتھے نمبر پر وائٹ میٹ آتا ہے، جیسے: چکن وغیرہ۔

پانچویں درجے کی غذائیں:

اور پانچویں نمبر پر ڈیری پروڈکٹس (دودھ کی غذائیں) ہیں۔ یعنی دودھ، دہی اور پنیر۔

چھٹے درجے کی غذائیں:

اور چھٹے نمبر پر ریڈ میٹ ہے، جیسے: ٹی بون، بیف یا لیمکا۔

ساتویں درجے کی غذائیں:

اور ساتویں نمبر پر جو سب سے برا فوڈ ہوتا ہے Proscessed Meat ''پروسیسڈ میٹ'' ہوتا ہے۔ لنچ میٹ، ہاٹ ڈوگ، سلامی۔ یہ سب سے آخری درجے کا یعنی نقصان دہ فوڈ ہے۔

سبزی اور فروٹ کا فائدہ:

سبزیوں اور پھلوں میں اومیگا تھری فیٹی ایسڈ ہوتے ہیں جو انسان کی صحت کے لیے بہت فائدہ مند ہوتے ہیں۔ یہ کینسر کے خلاف قوتِ مدافعت پیدا کرتے ہیں اور Muscular Degeneration (رطوبات کی مردگی) کو ختم کرتے ہیں، دل کی بیماریوں کو ختم کرتے ہیں، انسان کے اندر سے ڈپریشن اور اینگزایٹی کو ختم کرتے ہیں۔ اس لیے نٹ، سیڈ اور سلمن کا کھانا ڈپریشن کے مریض کے لیے فائدہ مند ہوتا ہے۔

بہت ساری غذائیں ایسی ہیں کہ جن کا Trash can (کوڑے کی ٹوکری) میں ہونا بہتر ہوتا ہے بہ نسبت پیٹ میں ہونے کے۔ دیکھا یہ گیا ہے کہ جو لوگ Fatty Food (چکنائی والی غذا) کھاتے ہیں، وہ زیادہ Aggressive (غصیلے) اور موڈی ہوتے ہیں۔

آج کل جو بوکسز ہیں، ان کے اوپر مارکیٹنگ کی وجہ سے کمپنیوں نے ایسے فقرے لکھے ہوتے ہیں کہ وہ بہت دھوکا دیتے ہیں۔ ملک شیک کے اوپر لکھا ہوتا ہے ''سموذیز'' اور شوگر واٹر کے اوپر لکھا ہوتا ہے ''وٹامن واٹر''۔ تو آپ دیکھیں کہ Contents (اجزا) کیا ہیں؟

کھانے کے چند اصول:

۞ ......کھانے کا ایک اصول یہ ہے کہ:

"Feastatsunriseandfastatsunset."

''دن کی ابتدا میں اچھا کھانا کھائیں اور رات کو ہلکا کھانا کھائیں۔''

جبکہ ہماری عادت عام طور پر اس کے مخالف ہے۔ صبح میں ہلکا ناشتہ کرتے ہیں اور رات کے کھانے کو ہیوی فوڈ بنا لیتے ہیں۔ یہ صحت کے لیے نقصان دہ ہوتا ہے۔ اور رات کو

"Eatmoreearly,lesslate,nothignafterdinner."

''جلدی کھانا کھائیں، لیٹ نہ کریں اور ڈنر کے بعد کچھ نہ کھائیں۔''

۞ ......ایک اصول یہ بھی ہے:

''پھل کھانا، اس کے جوس پینے سے بہتر ہوتا ہے۔''

آج کل چونکہ جوس آسانی سے دستیاب ہو جاتے ہیں، اس لیے عورتیں جوس پینا پسند کرتی ہیں بہ نسبت فروٹ کھانے کے۔ گریپ جوس کا ایک گلاس، پندرہ چمچ شوگر کے برابر ہوتا ہے۔ تو آپ اسے Liquid Candy (سیال ٹافی) کہہ سکتے ہیں۔ سائنس نے ثابت کیا ہے:

"RegularConsumptionofjuiceismoreharmfulthan equievelantamountofsoda."

''جوس کا مسلسل استعمال، اتنی ہی مقدار میں پیے گئے سوڈے کی نسبت زیادہ نقصان دہ ہوتا ہے۔''

۞ ......کھانے پینے میں ایک بہتر اصول یہ ہے:

"Lessheatbettertoeat."

”جتنا تھوڑی گرمی پر کھانا پکا ہوگا، اتنا ہی بہتر ہوگا۔“

چنانچہ اگر گرل کریں، بوائل کریں، فرائی کریں، تو فوڈ تو پھر بھی تیار ہو جاتا ہے، مگر آگ کی وجہ سے اس میں A.G.E زیادہ ہوتی ہے۔ یہ ہے Advance gricationendproduct (ایڈوانس گرائیکیشن اینڈ پراڈکٹ)۔ یہ کھانا جسم کے اندر جب جاتا ہے تو انسان کے ٹشوز کے اندر جمع ہو جاتا ہے، جس سے انسان کی قوتِ مدافعت بھی کم ہو جاتی ہے۔ لہٰذا جو کھانا ڈائریکٹ آگ پر بنتا ہے، اس کے اندر جلنے کے عمل سے کاربن پیدا ہوتی ہے، جس کی وجہ سے انسان کو کینسر ہو سکتا ہے، کیونکہ A.G.E زیادہ ہونے کی وجہ سے کھانا، انسان کے اندر صحت کے مسائل پیدا کرتا ہے۔ اس لیے جتنی تھوڑی حرارت کے اوپر کھانا پکے گا وہ اتنا صحت بخش ہوگا۔ اس لیے Moisture (نمی) سے، سٹیم سے اور ابال کر کھانے کو پکانا زیادہ بہتر ہے۔ عورتوں کو چاہیے کہ وہ اس آرٹ (فن) کو زیادہ سیکھیں اور کھانا اس طریقے سے تیار کریں۔

صحت کی خرابی کی دو عمومی وجوہات:

عام طور پر جو صحت کے مسائل پیدا ہوتے ہیں، اس کی دو وجوہات ہوتی ہیں:

پہلی وجہ...... کھانے میں زیادتی

پہلی وجہ ہے: کھانے پینے میں زیادتی کرنا۔

حدیث مبارکہ میں زیادہ کھانے کو ناپسند کیا گیا ہے۔ حدیث مبارکہ ہے:

((مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ)) [جامع الترمذی، حدیث:۲۴۸۶]

”پیٹ کے برتن کے بھرنے سے زیادہ برا اور کوئی برتن نہیں ہے۔“

نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا:

((بِحَسْبِ ابْنُ آدَمَ أُكُلَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ)) [جامع الترمذی، حدیث:۲۳۸۶]

"بندے کے لیے چند لقمے کافی ہیں، جس سے اس کی کمر سیدھی رہے۔"

ایک حدیث پاک میں نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا:

((فَإِنَّ أَكْثَرَهُمْ شِبَعًا فِي الدُّنْيَا أَطْوَلُهُمْ جُوعًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ))

[جامع الترمذی، حدیث:۲۴۷۸]

"جولوگ دنیا میں اکثر پیٹ بھرے رہیں گے، وہ قیامت کے دن اکثر خالی پیٹ رہیں گے۔"

سیدہ عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں:

"مَا شَبِعَ رَسُوْلُ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ خُبْزِ بُرٍّ فِيْ يَوْمٍ مَرَّتَيْنِ حَتّٰى لَحِقَ بِاللّٰهِ عَزَّ وَجَلَّ" [المعجم الاوسط:۵/۲۱۲، حدیث:۵۱۱۳]

"نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے وصال تک ایک دن میں کبھی دو مرتبہ سیر ہو کر گندم کی روٹی نہیں کھائی۔"

نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اپنی نبوت کی زندگی میں ایک دن میں دو مرتبہ کبھی پیٹ بھر کر کھانا نہیں کھایا۔ ہمارے ہاں تو...... ماشاء اللہ...... سارا دن ہی سلسلہ چلتا رہتا ہے۔ اس لیے اماں عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں:

"فَإِنَّ الْقَوْمَ لَمَّا شَبِعَتْ بُطُوْنُهُمْ سَمِنَتْ أَبْدَانُهُمْ، فَتَصَعَّبَتْ قُلُوْبُهُمْ"

"جب لوگ اپنے پیٹ بھر لیتے ہیں تو ان کے بدن موٹے ہو جاتے ہیں [اور ان کے اندر سستی آجاتی ہے]، دل سخت ہو جاتے ہیں۔"

"وَجَمَحَتْ شَهَوَاتُهُمْ" [الجوع لابی الدنیا:۱/۲۵]

"اور ان کی شہوات ہجوم کرتی ہیں۔"

جتنا زیادہ کھائیں گے، اتنا انسان کے اندر شہوت زیادہ بڑھے گی۔

کھانے میں شریعت کا اصول:

شریعت کا اصول کتنا پیارا ہے! نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا:

''ابن آدم کے لیے بہتر یہ ہے کہ جب کھانا کھائے تو

((ثُلُثٌ لِطَعَامِهٖ))

''ایک تہائی حصہ کھانا کھائے۔''

((وَثُلُثٌ لِشَرَابِهٖ))

''اور ایک تہائی حصہ پانی پیے۔''

((وَثُلُثٌ لِنَفْسِهٖ)) [سنن الترمذی، حدیث:۲۴۸۶]

''اور ایک تہائی حصہ ہوا کے لیے چھوڑ دے۔''

کم کھانا...... اکابر کی نظر میں:

﴿﴾......حضرت عمر رضی اللہ عنہ کے بارے میں آتا ہے کہ آپ ایک کھانے میں گیارہ لقمے کھایا کرتے تھے۔[الجوع لابی الدنیا:۱/۴۰]

﴿﴾......محمد بن واسع رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں:

''مَنْ قَلَّ طَعْمُهٗ فَهِمَ وَأَفْهَمَ'' [الجوع لابی الدنیا:۱/۶۹]

''جو بندہ کم کھانا کھاتا ہے، وہ بات سمجھ بھی سکتا ہے اور بات کو سمجھا بھی سکتا ہے۔''

﴿﴾......عمرو بن قیس رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں:

''إِيَّاكُمْ وَالْبَطْنَةَ، فَإِنَّهَا تُقْسِي الْقَلْبَ'' [الجوع لابی الدنیا:۱/۱۲۳]

''تم پیٹ بھر کر مت کھانا کھاؤ، اس سے دل سخت ہو جاتا ہے۔''

﴿﴾......ایوب سختیانی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں:

''كَثْرَةُ الْأَكْلِ دَاءُ الْبَطْنِ'' [الجوع لابی الدنیا:۱/۱۳۱]

''زیادہ کھانا بدن کے لیے بیماری ہوتی ہے۔''

...... حسن بصری رحمۃ اللہ علیہ نے ایک بہت خوبصورت بات کی!! فرماتے ہیں:

''كَانَتْ بَلِيَّةُ أَبِيكُمْ آدَمَ۔ عَلَيْهِ السَّلَامُ۔ أُكْلَةٌ، وَهِيَ بَلِيَّتُكُمْ إِلٰى يَوْمِ الْقِيَامَةِ''
[الجوع لابی الدنیا:۱/۱۴۸]

''کھانا آدم علیہ السلام کے لیے جنت میں ابتلاء تھا اور اولادِ آدم کے لیے یہ [دنیا میں] قیامت تک کے لیے ابتلاء ہے۔''

اسی کی وجہ سے اکثر لوگ گناہوں کے مرتکب ہوتے ہیں۔

...... یوسف بن اشفاق رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں:

''اَلْجُوْعُ رَأْسُ كُلِّ بِرٍّ فِي الْأَرْضِ'' [الجوع لابی الدنیا:۱/۱۴۰]

''زمین پر جو بھی نیکی کی جاتی ہے، بھوک اس کی بنیاد ہوتی ہے۔''

تو جو آدمی بھوکا رہتا ہے، وہ زیادہ نیکی کی زندگی گزار سکتا ہے۔

......سیدہ عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں:

نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام پر کئی مرتبہ پورا پورا مہینہ ایسا گزر جاتا تھا کہ ''اَسْوَدَین'' پر گزارا ہوتا تھا۔'' [سنن الترمذی، حدیث:۲۴۷۱]

''اَسْوَدَین'' کا مطلب ہے: دو کالی چیزیں۔ کونسی......؟ ''اَلْمَاء وَ التَّمر'' پانی اور کھجور۔

اور آج الٹا زمانہ آگیا۔ آج کے نوجوان بھی ''اَسْوَدَیْن'' پر جیتے ہیں، لیکن کونسی؟ ایک چاکلیٹ اور ایک پیپسی۔

روزے کے فوائد:

اگر انسان مناسب انداز سے کھانا کھائے تو صحت اچھی رہے گی۔ اس کے لیے سب سے بہترین طریقہ یہ ہے کہ کھانا کم کھایا جائے۔ ہماری شریعت اتنی خوبصورت ہے کہ سال میں ایک مرتبہ رمضان کے روزے رکھوائے گئے! یہ جو Fasting (روزہ) ہے، اس کے اتنے فائدے ہیں کہ کوئی حد نہیں۔

بھوکا رہنے سے بیماریاں ختم:

مجھے امریکہ میں ایک دفعہ ایک ڈاکٹر ملا، جو عیسائی تھا۔ بات چیت کرتے ہوئے پوچھنے لگا: آپ لوگ روزے رکھتے ہیں؟ میں نے بتایا: ہاں! ضرور رکھتے ہیں۔ کہنے لگا: ''میں بھی ہر سال چالیس دن روزے رکھتا ہوں۔'' میں نے کہا: ''آپ کیوں رکھتے ہیں؟'' کہنے لگا: ''میں نے اپنی ڈاکٹری میں اس بات پہ ریسرچ کی کہ انسان کی صحت کیسے بہتر رہ سکتی ہے؟ تو میں نے دیکھا کہ اگر وہ بھوکا رہے تو اس کے جسم سے بیماریاں ختم ہو جاتی ہیں۔ تو میڈیکل وجوہات کی بنا پر میں ہر سال چالیس دن روزے رکھتا ہوں۔''

اگر کافر لوگ مادی فائدے کو سامنے رکھ کر ہر سال چالیس روزے رکھتے ہیں تو ہم مسلمان تو خوش ہو کر رمضان کے تیس روزے رکھا کریں کہ اللہ تعالیٰ نے اس کو عبادت بھی بنایا اور ہمارے بدن کے لیے صحت بھی بنایا۔

روزے سے بدن کے زہریلے مادوں کا اخراج:

روزے کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ جو ہم کھانے کھاتے ہیں، ان میں سے کچھ چیزیں Toxin (زہریلی) ہوتی ہیں، وہ انسان کے بدن کے لیے نقصان دہ ہوتی ہیں۔ تو جب کوئی Toxic چیز اندر جاتی ہے تو جسم اس کو ٹشو کے اندر بند کر کے رکھ دیتا

ہے کہ جب معدہ خالی ہوگا پھراس پر Process (عمل) کریں گے۔اس کی مثال ایسی ہے کہ جیسے عورتیں گھر کے اندر بہت ساری فالتو چیزیں شاپر میں ڈال کرایک طرف رکھ دیتی ہیں کہ اچھا! فارغ ہوں گی تو پھر تسلی سے ان کو سنبھالیں گی۔تو جسم کا ٹشواس طرح اس کو اپنے اندر لے کرر کھ لیتا ہے۔جب انسان روزہ رکھتا ہےتو جسم کو موقع مل جاتا ہے اور پھر یہ Toxic (زہریلی) چیزیں بدن سے نکل جاتی ہیں۔

شفا کا فطری اصول:

فطرت کا اصول بھی یہی ہے۔آپ دیکھیں! اگر کوئی جانور بیمار ہو جائےتو وہ کھانا پینا بند کر دیتا ہےاور اس کھانے پینے کو بند کرنے سے اس کی بیماری ٹھیک ہو جاتی ہے اور وہ صحت مند ہو جاتا ہے۔جب ہم کھانا کھاتے ہیں تو ہماری Body energy (جسمانی توانائی) کا 65٪ ہمارے معدہ کی طرف ڈائریکٹ ہو جاتا ہے۔ یہ 65٪ انرجی ہمارے جسم کے لیے بھی تو استعمال ہوسکتی ہے۔

اس لیے ہمیں چاہیے کہ ہم روزے رکھنے کی عادت ہی ڈال لیں۔ رمضان کے روزے تو اپنی جگہ،اس کے علاوہ بھی نوجوان بچوں کو،مردوں،عورتوں کو روزے رکھنے کی عادت ہونی چاہیے۔

روزے کے چند طبی فوائد:

۞......روزے سے انسان کے Muscles (پٹھے) Rebuild (دوبارہ تعمیر) ہوتے ہیں۔یہ عمل سونے اور روزے کی حالت میں مکمل ہوتا ہے۔

۞......روزے سے انسان کا Ammune System (مدافعتی نظام) زیادہ مضبوط ہو جاتا ہے۔Bacterium infection (بیکٹریا کی عفونت) اور Viral infection

(وائرس کی عفونت) اور Tumor (رسولی) وغیرہ روزہ رکھنے سے ختم ہوجاتے ہیں۔

......روزے سے انسان کی بلڈشوگر کے چانس کم ہوجاتے ہیں۔

......روزہ رکھنے سے انسان کا وزن نہیں بڑھتا۔ تجربے سے ثابت ہوا ہے کہ 50٪ کھانا کم کرنے سے انسان کی زندگی 40٪ بڑھ جاتی ہے۔

......روزہ رکھنے سے انسان کی Inflammation (سوجن) کم ہوجاتی ہے۔ ٹرائی گلیسرائیڈ کم ہوجاتا ہے، کولیسٹرول کم ہوتے ہیں اور باڈی ماس کم ہوجاتا ہے۔

صومِ داؤدی کا فائدہ:

کنواری لڑکیوں کو چاہیے کہ وہ Intermittent fasting (ایک دن روزہ، ایک دن افطار) کریں۔ اسے ''صومِ داؤدی'' کہتے ہیں...... ایک دن روزہ ایک دن افطار...... ایک دن روزہ ایک دن افطار...... اس کا اثر پہلے مہینے میں محسوس نہیں ہوتا، لیکن ایک مہینے کے بعد اس کا اثر محسوس ہوتا ہے۔ اس سے ایک تو انسان کے دماغ میں جو نفسانی، شہوانی، شیطانی خیالات آتے ہیں، وہ کم ہوجاتے ہیں۔ دوسرا وزن کم ہوجاتا ہے اور جسم چاک و چوبند ہوجاتا ہے۔ فیٹی ایسڈ کی Oxidation (عملِ تکسید) اس سے بڑھ جاتی ہے۔ اس سے انسان کے Muscles (پٹھے) مضبوط ہوجاتے ہیں۔

5+2 ڈائیٹ فارمولا:

آج کل ایک نئی ریسرچ آئی ہے کہ دنیا میں جتنی بھی Diet (ڈائٹ) کے لیے مشقیں کی گئیں، ان میں سب سے بہترین مشق فائیو پلس ٹو (5+2) ہے۔ ''فائیو پلس ٹو'' کا کیا معنی......؟ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہفتے میں آپ پانچ دن نارمل کھانا کھائیں اور دو دن روزہ رکھیں، اس کو ''فائیو پلس ٹو'' کہا گیا۔ اس کا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ دو دن

روزہ رکھنے سے انسان کا برین یہ سگنل لیتا ہے کہ میں نے زیادہ نہیں کھایا، لہٰذا وہ سسٹم کو موٹاپے کی طرف نہیں جانے دیتا۔

آپ دیکھیں کہ شریعت نے بھی سوموار اور جمعرات کے روزہ کو عبادت کہا ہے۔ اگر ہم شریعت پر ہی عمل کرنے لگ جائیں تو ہمیں دنیا کے فوائد تو مفت میں ہی مل جائیں گے۔ لڑکیوں کو چاہیے کہ وہ ڈائیٹنگ کرنے کے بجائے سوموار اور جمعرات کا روزہ رکھنے کی عادت بنائیں، اس سے بہتر ڈائیٹ دنیا میں کہیں نہیں ہے۔ اس سے Breast Cancer (چھاتی کے سرطان) سے انسان بچ جاتا ہے، وزن بڑھنے سے بچ جاتا ہے، اور اس کی Skin (جلد) بھی خوبصورت ہو جاتی ہے۔ فائیو پلس ٹو ڈائٹ فارمولے کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ اس سے انسان کی جلد Shining (روشن) رہتی ہے۔

کھانے کے متعلق کچھ اقوال:

اب کھانے پینے کے بارے میں کچھ Quotations (ضرب المثل) ہیں، وہ بھی سن لیجیے!

۞ ......ایک Quotation (ضرب المثل) ہے:

"Each bite is net gain or loss."

”ہر لقمہ میں فائدہ یا نقصان نقد ہوتا ہے۔“

۞ ......ایک Quotation ہے:

"To lengthen your life, lessen your meals."

”اگر آپ اپنی زندگی کو لمبا کرنا چاہتی ہیں تو اپنے کھانوں کو تھوڑا کر لیجیے۔“

۞ ......ایک Quotation ہے:

"Instead of your medicine better fast today."

''دوائی استعمال کرنے سے بہتر ہے آج بھوکا رہ لیں۔''

"Fastingcleansekidneyandreskisatorysystemandflushes toxicmatesials."

''روزہ، گردے، سانس کی صفائی کرتا ہے اور زہریلے مادہ کو خارج کرتا ہے۔''

"Fastingiskeytointernalpurification"

''روزہ اندرونی نظام کی تطہیر کی چابی ہے۔''

نمک کا نقصان:

کھانے پینے میں نقصان دہ نمک سے خبردار رہیں۔ یہ جو ہم نمک کھاتے ہیں، یہ بہت زیادہ نقصان دہ چیز ہے۔ یہ نمک انسان کے جسم میں Digest (ہضم) نہیں ہوتا، یہ اسی طرح انسان کے بدن سے نکل جاتا ہے۔ ہم اس کو Taste (ذائقہ) کی خاطر کھاتے ہیں، لیکن جب وہ System (نظام) میں ہوتا ہے تو انسان کے Blood pressure کو بڑھا دیتا ہے۔ یہ جب انسان کے جسم میں جاتا ہے تو یہ جسم کے Calcium کو استعمال کرتا ہے۔ لہٰذا اگر فوڈ کے اندر کیلشیم ہے تو یہ وہ سارا استعمال کر لیتا ہے اور اگر نہ ہو تو انسان کی ہڈیوں سے کیلشیم کو لے لیتا ہے۔ اس لیے جو بچے سالٹی پوٹیٹو چپس زیادہ کھاتے ہیں، ان کی ہڈیاں کمزور رہ جاتی ہیں۔ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ سالٹ ان کے جسم کے کیلشیم کو کھا جاتا ہے۔ اس سے Toxic acid crystals (زہریلی تیزابی قلمیں) جسم میں بنتی ہیں، یہ Joints (جوڑوں) کے اندر جاتی ہیں اور ان کو Stiff (جامد) کر دیتی ہیں۔ چنانچہ چھوٹی عمر سے ہی انسان میں جوائنٹس پرابلم (جوڑوں کے مسائل) شروع ہو جاتے ہیں۔

وائٹ شوگر کا نقصان:

اسی طرح ایک دوسری نقصان دہ چیز Sugar ہے۔ یہ جو ہم White sugar استعمال کرتے ہیں، یہ انسان کے لیے Healthy (صحت بخش) نہیں ہے۔ اس کی Addiction (عادت) ہوتی ہے۔ اس لیے جو بندے Sweets کھاتے ہیں، پھر تھوڑی دیر بعد ان کا دل چاکلیٹ کھانے کا کرتا ہے، تو یہ بھی سگریٹ کی طرح ایک بیماری ہے۔ لیکن سائنس نے یہ ثابت کیا ہے کہ جو Cancer Cell ہے، اس کے لیے شوگر ایک کینڈی کی مانند ہے۔ جب انسان میٹھا کھاتا ہے تو کینسر سیل خوش ہو جاتا ہے اور پھر وہ خوب پھلتا پھولتا ہے۔

خرابی صحت کی دوسری وجہ......بیٹھے رہنا

صحت کی خرابی کی ایک وجہ تو زیادہ کھانا ہے اور صحت کی خرابی کی دوسری وجہ ہر وقت بیٹھے رہنا ہے۔ چھ گھنٹے سے زیادہ جو لوگ بیٹھتے ہیں وہ رسک میں ہوتے ہیں۔ بیٹھنے سے انسان کی اینزائم پروڈکشن 90٪ کم ہو جاتی ہے۔ جو انسان بیٹھے رہیں وہ ایک منٹ میں ایک Calorie توانائی استعمال کرتے ہیں، دو گھنٹے بیٹھنے سے اچھا Cholestrol 20٪ کم ہو جاتا ہے۔ بیٹھنے سے 50٪ چربی زیادہ بنتی ہے۔ اس لیے جو لوگ بیٹھے رہتے ہیں ان کی Hips (کولھوں) کا سائز بڑھ جاتا ہے۔

ورزش کے بہانے:

اب اس کا علاج یہ ہے کہ ہمیں چاہیے کہ بیٹھنے کے کام کے دوران ہم چلنے کے بہانے بنائیں۔ چلنے سے Energy level 150٪ زیادہ ہو جاتا ہے۔

اس لیے جو لوگ بیٹھتے ہیں ان کو چاہیے کہ جب چڑھنا ہو تو ایلی ویٹر سے چڑھنے کے بجائے سیڑھیوں سے چڑھیں یا اگر مال میں Shopping کے لیے گئے ہیں تو Parking ذرا دور کریں، تاکہ چل کے جانا پڑے اور سامان اٹھا کے واپس لانا پڑے، اس طرح ورزش ہو جائے گی۔ مسجد میں چل کے جائیں، دفتر میں چل کے جائیں، اس طرح ورزش کے بہانے ڈھونڈیں۔

عورتوں کی ورزش:

عورتیں گھر کے اندر کپڑے دھوئیں، گھر کے کام کریں، بچوں کے ساتھ کھیلیں تو یہ ان کی ورزش ہے۔ عورتوں کے لیے رسی پھلانگنا، ایک بہترین Exercise (ورزش) ہے۔ اس سے ان کی صحت ٹھیک رہتی ہے۔ نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے سیدہ عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا کے ساتھ ایک مرتبہ دوڑ لگائی تھی۔ گویا بچوں کے ساتھ دوڑنا، یہ بھی ایک اچھی ورزش ہے۔ دینِ اسلام نے ورزش کو ہمیشہ پسند کیا ہے۔ جو Pregnant (حاملہ) عورتیں ہوتی ہیں، ڈاکٹر تو ان کو بھی ہدایت کرتے ہیں کہ وہ پیدل چلا کریں۔

بچوں کی ورزش:

بچوں کو بھی Exercise (ورزش) کرنی چاہیے۔ سائنس نے یہ ثابت کیا ہے کہ بچوں کو ہفتے میں تین مرتبہ اچھی ورزش کرنی چاہیے۔ اس سے ان کی صحت اچھی رہتی ہے۔

بڑوں کی ورزش:

جو Adults (بڑے افراد) ہوں ان کو بھی چاہیے کہ وہ کم از کم ہفتے میں تین مرتبہ ایکسر سائز کریں، ورک آؤٹ کریں۔ دو گھنٹے سے پانچ گھنٹے اگر ہوں تو یہ بہت اچھا ہے۔

بوڑھوں اور معذوروں کی ورزش:

اور اگر عمر زیادہ ہوگئی ہے تو Older adults (بڑی عمر کے لوگوں) کو بھی ورزش سے فائدہ ہوتا ہے، مگر وہ ایسی ورزش کریں کہ جوان کے جوڑوں کو نقصان نہ دے۔ اور جو Disable (معذور) لوگ ہوتے ہیں، ان کو بھی کہا جاتا ہے کہ وہ بھی چلا کریں۔ ان کو بھی فائدہ ہوتا ہے۔ وہ بھی ورزش ضرور کیا کریں۔

وزن کم کرنے میں مردوں کی غفلت:

اپنے وزن کو کم رکھنا اور سمارٹ رہنا، یہ صحت مندی کا راز ہے۔ عام طور پر مرد اس معاملے میں بہت غفلت کرتے ہیں اور عورتیں اپنے وزن کے بارے میں کافی Conscious (فکرمند) ہوتی ہیں۔

"yourbodyisthebaggageyoucarrymostofyourlife,the mostaccessthebaggageshorterthetrip."

''آپ کا جسم وہ وزن ہے جسے آپ نے ساری زندگی اٹھانا ہوتا ہے۔ جتنا وزن زیادہ ہوگا اتنا جلدی ٹرپ ہوگا۔''

جتنا وزن زیادہ ہوگا اتنا ٹرپ کرنے کا امکان زیادہ ہوگا اور انسان کو موت جلدی آئے گی۔ مردوں کو عام طور پر وزن کم کرنے کے لیے کہیں تو وہ بہانے بناتے ہیں، کہتے ہیں:

"Ikeeptryingtolooseweightbutitkeepfindingme."

''میں تو وزن کم کرنے کی کوشش کرتا ہوں، مگر وزن مجھے تلاش کر لیتا ہے۔''

بیوی نے اپنے خاوند سے پوچھا: رات کو فلاں جگہ پر دو کیک پڑے تھے، ایک کیک وہاں نہیں ہے، وہ کہاں گیا؟ تو خاوند نے جواب میں کہا: ''اندھیرا بہت تھا، مجھے دوسرا

کیک نظر نہیں آیا۔“

ایک خاوند Weighing mashine (وزن کرنے کی مشین) کے اوپر اپنا وزن چیک کر رہا تھا تو اس نے لمبا سانس لیا۔ لمبا سانس لینے پر بیوی نے کہا: ”لمبا سانس لینے سے تمہارا وزن کم تو نہیں نظر آئے گا۔“ اس نے کہا: ”میں نے اس لیے لمبا سانس لیا ہے کہ مجھے اس کے بغیر مشین نظر ہی نہیں آ رہی۔“

عام طور پر مردوں کو دیکھا ہے کہ وہ See food diet (دیکھتے ہی کھانا) پر ہوتے ہیں۔ اس کا کیا معنی؟ اس کا مطلب یہ ہے کہ جہاں کھانا دیکھتے ہیں وہیں اس کو کھا لیتے ہیں۔

"I am on see food diet. Mean, I see food and eat it."

”میں کھانا دیکھتے ہی کھانا شروع کر دیتا ہوں۔“

Teenagers (نوعمر) جو آج کل موٹے ہو جاتے ہیں، اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ جب وہ بور ہوتے ہیں تو کھانا کھاتے ہیں۔ اور دوسری وجہ یہ ہے کہ وہ ہر وقت بور ہی رہتے ہیں۔

ایک ڈاکٹر مریض کو Advise (ہدایت) کر رہا تھا کہ آپ ورزش کیا کریں اور مریض کہہ رہا تھا: ”میں بہت Busy (مصروف) ہوں، میرے پاس ٹائم ہی نہیں۔“ تو ڈاکٹر نے کہا: ”آپ کے مصروف شیڈول میں زیادہ بہتر انتخاب کون سا ہے؟ ایک یہ کہ آپ دن میں ایک گھنٹہ ورزش کریں اور دوسرا یہ کہ چوبیس گھنٹے مردہ رہیں۔“

ڈائیٹنگ کی صحیح نیت:

تو کھانے پینے میں صحت کا خیال رکھنا، یہ انسان کے لیے فائدہ مند ہے۔ اللہ کو قوی مؤمن زیادہ پسند ہے۔ تو عورتیں صرف ڈائیٹنگ کی نیت نہ کریں، بلکہ یہ دیکھیں کہ میں

صحت مند رہوں گی تو گھر میں خدمت زیادہ کرسکوں گی، نیکی زیادہ کرسکوں گی، عبادت زیادہ کرسکوں گی، اس کا مجھے فائدہ ہوگا۔ اس کے لیے کھانا بھی مناسب کھائیں اور ورزش بھی کریں۔

اکابر کی صحت کی راز:

ہمیں ورزش کے لیے روزانہ کچھ نہ کچھ وقت نکالنا چاہیے۔ حضرت اقدس تھانوی رحمۃ اللہ علیہ عصر کے بعد Walk (چہل قدمی) کیا کرتے تھے، جس سے طبیعت کے اندر نشاط آجاتی تھی۔ اگر ہم صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کی مبارک زندگیوں پر غور کریں تو اللہ رب العزت نے ان کو بہت اچھی صحتوں سے نوازا تھا، اور وہ خوب مشقت اٹھاتے تھے۔

سلمہ بن اکوع رضی اللہ عنہ کا تیز دوڑنا:

سلمہ بن اکوع رضی اللہ عنہ ایک صحابی تھے۔ ان کے بارے میں لکھا ہے کہ وہ اتنا تیز دوڑتے تھے کہ دوڑتے ہوئے گھوڑے کو پکڑ لیتے تھے۔ کتنی حیرت کی بات ہے!! چنانچہ غزوۂ ذات کرد میں ایک مرتبہ کفار نے مسلمانوں کی اونٹنیوں کو لوٹ لیا اور مکہ کی طرف چل پڑے۔ سلمہ اکیلے تھے، انہوں نے ان کا پیچھا کیا اور ان پر تیر برسائے۔ کفار اونٹنیاں چھوڑ کر بھاگے، حتی کہ سب اونٹنیاں انہوں نے چھوڑ دیں۔ جب واپس آنے لگے تو نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ان کو اپنی اونٹنی پر بٹھالیا۔ [صحیح البخاری، حدیث: ۴۱۹۴]

اس وقت ان کی عمر تیرہ سال تھی، اتنی عمر میں وہ اتنا تیز دوڑتے تھے کہ دوڑتے ہوئے گھوڑے کو پکڑ لیتے تھے۔

ایک مرتبہ نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام جہاد سے واپس تشریف لا رہے تھے اور جو آپ کی سواری کی رسی تھی، اس کو سلمہ بن اکوع رضی اللہ عنہ نے پکڑا ہوا تھا۔ وہ فرماتے ہیں: ''جب مدینہ پانچ سات

کلومیٹر دور رہ گیا تو نوجوان واپس آنے کی خوشی میں ذرا تیز چلنے لگے، دوڑنے لگے۔ جب میں نے ان کو دوڑتے ہوئے دیکھا تو میں نے نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام سے پوچھا: اے اللہ کے حبیب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم! مجھے بھی اجازت ہے کہ میں ذرا ان کو بھگاؤں؟ نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے مسکرا کر خوشی کا اظہار فرمایا۔ وہ فرماتے ہیں: ''پھر میں نے ان نوجوانوں کو کہا: ''دیکھو! میں بھاگ رہا ہوں، دیکھتا ہوں کہ تم میں سے کون میرے ساتھ بھاگتا ہے؟'' میں نے بھاگنا شروع کیا، وہ بھی بھاگے، حتیٰ کہ ان سب کے پسینے چھوٹ گئے اور وہ پیچھے رہ گئے۔ جب وہ تھک کر پیچھے رہ گئے تب میں نے تیز بھاگنا شروع کیا، حتیٰ کہ میں ان کی نظروں سے ہی اوجھل ہو گیا۔ اللہ نے ان کو ایسی صحت عطا فرمائی تھی!!

صحابیات رضی اللہ عنہن کا جہاد میں حصہ لینا:

صحابیات رضی اللہ عنہن کی بھی صحتیں بہت اچھی تھیں۔ جب غزوات کا وقت آتا تھا تو وہ زخمیوں کو پانی پلاتی تھیں اور ان کے زخموں پر پٹی کیا کرتی تھیں۔

🔹...... چنانچہ سیدہ ام عطیہ انصاریہ رضی اللہ عنہا نے سات غزوات میں زخمیوں کو پانی پلایا۔ [السیرۃ النبویۃ: ۱/۱۹۷]

🔹...... لیلیٰ غفاریہ رضی اللہ عنہا زخمیوں کی پٹی کیا کرتی تھیں۔
[المعجم الکبیر الطبرانی: ۲۵/۲۸، حدیث: ۴۵]

🔹...... سیدہ عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا نے احد کے دن زخمیوں کو پانی پلایا۔
[سیرت مصطفیٰ: ۲/۲۲۷]

🔹...... امِ عمارہ رضی اللہ عنہا نے احد کے میدان میں پانی کا مشکیزہ بھرا اور زخمیوں کو پانی پلایا۔ [السیرۃ النبویۃ لابن ہشام ۲/۴۸۶]

﴿۵﴾......ابن قمہ ایک کافر تھا، اس نے نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام پر حملہ کیا، تو امِ عمارہ رضی اللہ عنہا نے نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کا دفاع کیا۔ [السیرۃ النبویۃ لابن ہشام:۲/۴۸۶]

سبحان اللہ!! یہ بھی ایک عجیب بات ہے کہ اللہ کے حبیب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا دفاع ایک صحابیہ نے کیا!!

صحابیات رضی اللہ عنہن اپنی عزت کی حفاظت کرنا جانتی تھیں:

حضرت صفیہ رضی اللہ عنہا کو اللہ نے بہت اچھی صحت عطا فرمائی تھی۔ غزوہ خندق میں عورتیں ایک طرف تھیں اور مسلمان خندق کے اندر پھنسے ہوئے تھے، تو ڈر تھا کہ کہیں کافر مسلمان عورتوں پر حملہ نہ کردیں۔ چنانچہ یہودیوں نے ایک بندے کو دیکھنے کے لیے بھیجا کہ اگر عورتیں اکیلی ہیں تو ہم ان پر حملہ کریں۔ صفیہ رضی اللہ عنہا نے دیکھا تو انہوں نے حسان سے کہا: ''یہ غیر مرد ہماری طرف آرہا ہے، آپ اس سے نمٹ لیں۔'' ......وہ کمزور تھے، بوڑھے تھے...... کہنے لگے: ''میں ان سے نہیں لڑسکتا۔'' تو سیدہ صفیہ رضی اللہ عنہا نے خیمے کا بانس نکالا اور اس یہودی کے سر پر مارا اور اس کا کام تمام کردیا۔

[السیرۃ النبویۃ لابن ہشام:۳/۱۵۱]

تو عورتیں ایسی تھیں کہ اپنی جان کی، اپنی عزت کی حفاظت کرنا جانتی تھیں۔

فتوح الشام میں عجیب واقعہ لکھا ہے!! کہ ایک مرتبہ رومی زیادہ تھے، انہوں نے مسلمان عورتوں پر حملہ کیا اور کوئی پچاس کے قریب مسلمان عورتوں کو گرفتار کرلیا۔ جب وہ ان کو لے کر ایک سو کلومیٹر آگے چلے گئے تو وہاں جوان کا سردار تھا، اس کا نام بطرس تھا۔ اس نے مسلمان عورتوں کو ایک لائن میں کھڑا کیا...... سیدہ خولہ رضی اللہ عنہا صحابیہ سب سے زیادہ خوبصورت تھیں...... تو اس نے اپنے ساتھیوں سے کہا: ''خولہ تو میرے لیے ہے، اس کے

علاوہ تم جس کو چاہو پسند کرلو۔'' پھر اس کے بعد سب مسلمان عورتوں کو خیمے میں بھیج دیا۔
سیدہ خولہ رضی اللہ عنہا نے مسلمان عورتوں سے کہا: ''دیکھو! ہم نہیں چاہتیں کہ یہ کافر لوگ ہم پر غالب آئیں اور ہماری عزتیں خراب کریں۔ ہمیں چاہیے کہ ہم ان سے مقابلہ کریں۔'' عورتوں نے کہا: ''ہمارے پاس تو کچھ بھی نہیں۔'' تو انہوں نے کہا: ''یہ جو خیمے کہ لاٹھیاں ہیں، ہم ان لاٹھیوں سے ان کی عقلوں کو درست کر دیں گی۔'' انہوں نے کہا: ''لاٹھیوں سے تو ہم ان کا مقابلہ نہیں کرسکیں گی۔'' تو خولہ رضی اللہ عنہا نے فرمایا: ''پھر اللہ تعالیٰ ہمیں شہادت عطا فرمائیں گے، ہم شہادت پائیں گی، مگر اپنی عزتوں کو خراب نہیں ہونے دیں گی۔'' مسلمان عورتوں نے لاٹھیوں کو اکٹھا کرلیا اور کفار کے سامنے آگئیں۔

اللہ کی شان!! اللہ کی مدد پہنچی اور عین اسی موقع پر حضرت خالد بن ولید رضی اللہ عنہ اپنے چند ساتھیوں کو ساتھ لے کو وہاں پہنچے اور انہوں نے ایک طرف سے نعرہ تکبیر بلند کر کے حملہ کیا اور دوسری طرف سے عورتوں نے نعرہ تکبیر بلند کیا۔ اللہ کی شان!! کہ کافروں پر اتنا خوف طاری ہوا کہ سب کافر بھاگ گئے اور اللہ نے مسلمان عورتوں کی عزتوں کو محفوظ کرلیا۔

[فتوح الشام للواقدی، ص: ۳۶، ۳۷]

ایک دفعہ کفار نے حضرت ضرار رضی اللہ عنہ ...... جو کہ خولہ کے بھائی تھے ...... ان کو گرفتار کرلیا اور یہ چاہتے تھے کہ ہم ان کو گرفتار کر کے جلدی اپنے بادشاہ تک پہنچائیں اور انعام کے حق دار بنیں۔ چنانچہ وہ انہیں لے کر روانہ ہو گئے۔ خالد بن ولید رضی اللہ عنہ جب واپس ہٹے تو انہوں نے اپنے ساتھیوں میں دیکھا تو ضرار نہیں تھے۔ لاشیں چیک کروائیں تو ان میں بھی نہیں تھے، تو انہوں نے کہا: ''اس کا مطلب ہے کہ دشمنوں نے انہیں گرفتار کرلیا ہے، لہٰذا اب ہم آرام سے نہیں بیٹھیں گے، اب ہم ان کا پیچھا کریں گے اور ساتھی کو رہا

کروائیں گے۔ خالد بن ولید رضی اللہ عنہ نے حکم دے دیا کہ تیاری کریں۔

خالد بن ولید رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں: ''میں نے ایک سوار کو دیکھا کہ وہ گھوڑے پر سوار تھا اور اس نے اپنے چہرے پہ ڈھاٹا باندھا ہوا تھا...... جیسے عورتیں نقاب کرتی ہیں، ان کی آنکھیں کھلی ہوئی ہوتی ہیں اور چہرہ چھپا ہوا ہوتا ہے۔ اس طرح اس نے کپڑا کیا ہوا تھا...... مگر اس کے ہاتھ میں تلوار تھی اور گھوڑا اتنی تیزی سے اور اتنے اچھے طریقے سے وہ بھگا رہا تھا کہ کبھی ایک طرف جاتا، کبھی دوسری طرف۔'' خالد بن ولید رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں: ''میں نے اس کے تیز گھوڑے کے بھگانے کو دیکھ کر اس کو کہا: ''تم میرے ساتھ رہو۔'' چنانچہ انہوں نے کفار کا پیچھا کیا اور جہاں حضرت ضرار رضی اللہ عنہ تھے وہاں انہوں نے کفار پر حملہ کیا۔ خالد بن ولید رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں: ''کئی مرتبہ ایسا ہوا کہ میں کفار میں پھنس جاتا تو گھوڑا سوار میری مدد کرتا تھا اور کبھی وہ کافروں میں پھنس جاتا تھا تو میں اس کی مدد کرتا تھا۔ میں نے ایسا اچھا مجاہد نہیں دیکھا تھا، اتنا دلیر اور اتنا جرأت مند مجاہد!!

جب جنگ ختم ہوئی تو میں نے اس مجاہد سے پوچھا: تو کون ہے؟ تیری بہادری نے مجھے حیران کر دیا! اس کے جواب میں ایک نسوانی آواز آئی اور بتایا کہ میں تو خولہ ہوں، ضرار کی بہن ہوں، جب مجھے پتہ چلا کہ میرے بھائی کو گرفتار کر لیا گیا تو میں چاہتی تھی کہ میں بھی اس میں حصہ لوں۔ اگر میں پہلے آپ کو اپنی بات بتا دیتی تو آپ مجھے اجازت نہ دیتے، اس لیے میں خاموش رہی اور...... الحمد للہ...... میں اپنے بھائی کو چھڑانے میں کامیاب ہوگئی ہوں۔ جب انہوں نے پوچھا کہ تم نے ایسا کیوں کیا......؟ تو خولہ رضی اللہ عنہا نے کہا: ''حضرت! جب بھائیوں پر مصیبت آتی ہے تو بہنیں ان کے کام آیا کرتی ہیں۔'' [فتوح الشام للواقدی، ص:۱۳۱]

صحابیات رضی اللہ عنہن کو اللہ رب العزت نے ایسے مضبوط دل عطا فرمائے تھے۔

گھوڑے تھک جاتے، صحابہ رضی اللہ عنہم نہ تھکتے تھے:

فتوح الشام کتاب پڑھیں! سیدنا ضرار رضی اللہ عنہ اس کے ہیرو نظر آتے ہیں۔ اللہ کی شان! اتنے طاقتور تھے کہ یہ گھوڑے کی پیٹھ پر زین بھی نہیں باندھتے تھے، ننگی پیٹھ کے اوپر بیٹھ کر کفار سے لڑتے تھے۔ ایک مرتبہ کفار نے پروگرام بنایا کہ ان کو کسی طرح گرفتار کیا جائے، چنانچہ ہزاروں رومیوں نے ان کو گھیرے میں لے لیا۔ یہ لڑتے رہے، لڑتے رہے، حتی کہ تلوار ٹوٹ گئی، پھر نیزے سے لڑے تو نیزہ بھی ٹوٹ گیا۔ اب جب لڑنے کے لیے کچھ بھی نہ رہا تو کفار نے اپنا گھیرا تنگ کرنا شروع کر دیا۔ وہ چاہتے تھے کہ ان کو زندہ گرفتار کر لیا جائے۔ حضرت ضرار رضی اللہ عنہ اپنے گھوڑے کو دوڑاتے تھے، مگر گھوڑا بھی تھک گیا تھا اور تیزی سے نہیں بھاگ رہا تھا۔ جب انہوں نے دیکھا کہ میرا گھوڑا بھی تیز نہیں بھاگ رہا تو ضرار رضی اللہ عنہ گھوڑے کی پیٹھ پر بیٹھے ہوئے تھوڑا آگے کو جھکے اور گھوڑے کے ماتھے پر ہاتھ پھیرا اور ہاتھ پھیر کر کہا:

”اِجلِدْ مَعِيَ سَاعَةً وَّإِلَّا شَكَوْتُكَ إِلَى رَسُوْلِ اللهِ۔ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ۔“

”اے گھوڑے! آج تُو میرا ساتھ دے دے، ورنہ میں نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کے روضے پہ جا کر تیری شکایت کروں گا۔“

جیسے ہی انہوں نے یہ الفاظ کہے تو گھوڑا اہنہنایا اور اتنی تیز رفتاری سے دوڑنا شروع کیا کہ انہوں نے کفار کا حصار توڑا اور باہر نکل آئے۔

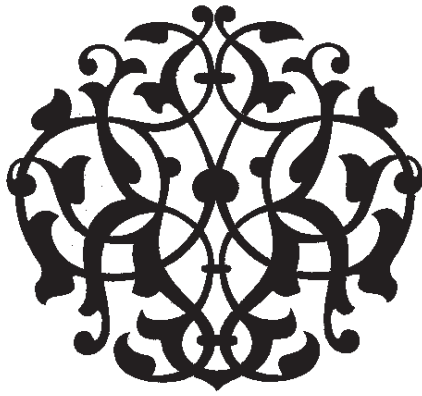
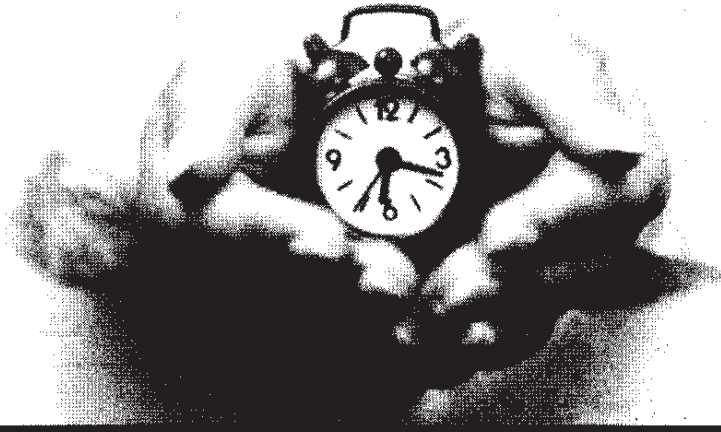
[فتوح الشام للواقدی:۵۴]

اللہ رب العزت نے ان کو ایسی ہمتیں دی تھیں کہ گھوڑے تھک جاتے تھے، لیکن وہ

نہیں تھکتے تھے۔ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ وہ کھانا بھی کم کھاتے تھے اور مشقتیں بھی اٹھاتے تھے، اس لیے اللہ نے ان کو اچھی صحت سے نوازا تھا۔

اللہ تعالیٰ ہمیں بھی اچھی صحت عطا فرمائے۔ ہم اپنی صحت کا خیال رکھیں، تاکہ عبادت میں آسانی ہو اور خدمت میں آسانی ہو اور سب سے بڑی بات کہ اللہ تعالیٰ کو قوی مؤمن ضعیف مومن کی نسبت زیادہ پسند ہے۔ عورتیں اگر ڈائیٹنگ کریں تو نیت یہ کریں کہ اللہ کو ہم پسند آئیں گی۔ دکھاوا ہوگا تو اس پر کوئی ثواب نہیں ملے گا، لیکن یہ نیت ہوگی کہ ہم اللہ کو پسند آئیں گی تو اس پر انسان کو ثواب بھی ملے گا۔

اللہ تعالیٰ ہمیں اچھی صحت عطا فرمائے اور پوری زندگی نیکی، تقویٰ اور عبادت کے ساتھ گزارنے کی توفیق عطا فرمائے۔

﴿وَاٰخِرُ دَعْوٰنَا اَنِ الْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ﴾

وقت کا صحیح استعمال

Time Management

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ وَکَفٰی وَسَلَامٌ عَلٰی عِبَادِہِ الَّذِیْنَ اصْطَفٰی أَمَّا بَعْدُ!

فَاَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ ○ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ○

﴿وَالْعَصْرِ ① اِنَّ الْاِنْسَانَ لَفِیْ خُسْرٍ ② اِلَّا الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا وَعَمِلُوا الصّٰلِحٰتِ

وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ ۙ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ③﴾ [العصر:۱،۲،۳]

سُبْحٰنَ رَبِّکَ رَبِّ الْعِزَّۃِ عَمَّا یَصِفُوْنَ ○ وَسَلٰمٌ عَلَی الْمُرْسَلِیْنَ ○

وَالْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ ○

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّعَلٰی اٰلِ سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّبَارِکْ وَسَلِّمْ

آج کے بیان کا عنوان ہے ’’Time Management‘‘ (وقت کا استعمال) کہ عورت اپنی زندگی میں وقت کو کیسے Manage کرے؟

ہماری زندگی کا وقت محدود ہے اور قیمتی ہے۔ ہمیں چاہیے کہ ہم اسے بہت احتیاط سے خرچ کریں۔

وقت کی اہمیت......شرعی دلائل:

......اللہ رب العزت نے قرآن مجید میں زمانے کی قسم کھائی ہے۔ مفسرین نے لکھا کہ اس سے وقت کی قدر و قیمت کا ثبوت ملتا ہے۔

[التفسیر الوسیط للزحیلی: ۳/۲۹۲۹]

......اللہ کے پیارے حبیب ﷺ نے فرمایا:

((نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌمِنَ النَّاسِ))

''دو نعمتیں ایسی ہیں کہ جن میں بہت سے لوگ دھوکا کھا جاتے ہیں:

((اَلصِّحَةُ وَالْفَرَاغُ)) [صحیح البخاری، حدیث: ۶۴۱۲]

''ایک صحت اور دوسری فرصت۔''

یعنی صحت اور فرصت کا صحیح استعمال نہیں کرتے، اس کی بے قدری کرتے ہیں۔

صحت کے بارے میں تو پہلے بیان ہو چکا، آج وقت اور فرصت کے بارے میں بیان ہے۔

......نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا:

((اِغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ))

''پانچ چیزوں کی قدر کرو پانچ سے پہلے:

((شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ))

''جوانی کی قدر کرو بڑھاپے سے پہلے۔''

((وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ))

''اور صحت کی قدر کرو بیماری سے پہلے۔''

((وَغِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ))

''اور مال کی قدر کرو غربت سے پہلے۔''

((وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ))

''اور فرصت کی قدر کرو مشغولی سے پہلے۔''

((وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ)) [شعب الایمان:۷/۲۶۳،حدیث:۱۰۲۴۸]

''اور زندگی کی قدر کرو موت سے پہلے۔''

کسی آدمی کو اللہ رب العزت فرصت کا وقت عطا فرمائیں تو یہ اللہ تعالیٰ کی نعمتوں میں سے ایک بڑی نعمت ہے۔

وقت کی اہمیت......عقلی دلائل:

یہ تو شرعی دلائل تھے وقت کی اہمیت پر، عقلی دلائل بھی ہیں۔

پہلی دلیل یہ ہے کہ ہر انسان کے پاس زندگی کا Limited (محدود) وقت ہے اور دوسری یہ کہ:

"Time cannot be stored if it is unused, it is lost forever."

''ٹائم کو سٹور نہیں کیا جا سکتا۔ اگر اس کو استعمال کیے بغیر گزار دیں گے تو یہ ہمیشہ کے لیے ضائع ہو جائے گا۔''

اس لیے ہمیں چاہیے کہ ہم اپنی زندگی کے وقت کو سوچ سمجھ کر گزاریں۔ جس طرح

ایک بخیل آدمی پیسے کی کمی کی وجہ سے، ایک ایک پیسے کو سوچ سمجھ کر استعمال کرتا ہے، ہم بھی زندگی کے اوقات کو سوچ سمجھ کر استعمال کریں۔

تاریخ کی کامل ترین شخصیت:

تاریخِ انسانیت میں جتنے لوگ بھی دنیا میں آئے، اگر ان کی زندگیوں پر غور کریں تو ان کی زندگیاں ادھوری نظر آئیں گی۔ مثال کے طور پر:

بڑے بڑے بادشاہ گزرے، لیکن جب وہ مرے تو لوگوں نے کہا: ''انہوں نے عوام کے لیے بہت کچھ کیا اور بھی کرنا چاہتے تھے، مگر زندگی نے وفا نہ کی۔ یعنی زندگی ادھوری تھی۔

بڑے بڑے جرنیل آئے، دنیا کو فتح کیا۔ مرنے کے بعد لوگوں نے کہا: ''انہوں نے اپنی فتوحات کے جھنڈے گاڑ دیے۔ ان کے ارادے اور بھی کام کرنے کے تھے، مگر وقت نے اجازت نہ دی اور یہ دنیا سے چلے گئے۔ یعنی ان کی بھی ادھوری زندگی تھی۔

بڑے بڑے مصنفین آئے، انہوں نے بڑی بڑی کتابیں لکھیں۔ مرنے کے بعد ان کے حالاتِ زندگی میں لکھا گیا: ''ان کا ارادہ اور عنوانات پر بھی لکھنے کا تھا، مگر وقت نے اجازت نہ دی۔'' یعنی ان کی بھی زندگی ادھوری تھی۔

آپ جس بندے کی زندگی کو دیکھیں، آپ کو ادھوری نظر آئے گی، نامکمل نظر آئے گی۔ تاریخِ انسانیت میں ایک زندگی ایسی ہے کہ جو سو فیصد کامیاب اور سو فیصد مکمل زندگی ہے۔ اور وہ ہے ہمارے آقا اور سردار حضرت محمد مصطفیٰ احمد مجتبیٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی زندگی۔ چنانچہ آپ نے حجۃ الوداع کے موقع پر رات کے اندھیرے میں نہیں، دن کی روشنی میں...... جنگل کے ویرانے میں نہیں، ایک لاکھ پچیس ہزار لوگوں کے مجمع میں یہ پوچھا: اے لوگو! میں جس مقصد کو دنیا میں لے کر آیا تھا، کیا میں نے اس مقصد کو پورا کر

دیا؟" اور لوگوں نے جواب دیا: اے اللہ کے حبیب ﷺ!

"نَشْهَدُ أَنَّكَ قَدْ بَلَّغْتَ، وَأَدَّيْتَ، وَنَصَحْتَ."

"ہم گواہی دیتے ہیں کہ آپ نے امانت کو پہنچا دیا اور ادا کر دیا اور نصیحت کر دی۔"

اور نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے انگلی اٹھا کر کہا:

((اَللّٰهُمَّ! اشْهَدْ، اَللّٰهُمَّ! اشْهَدْ)) [صحیح مسلم، حدیث:۳۰۰۹]

"اے اللہ! آپ اس بات پر گواہ رہیے گا، اے اللہ! آپ اس بات پر گواہ رہیے گا۔"

گویا کہ نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کی زندگی، وہ زندگی ہے جو کامل زندگی ہے۔ یہ نہیں کہ مقصد حاصل نہیں ہوا، جس مقصد کے لیے آئے تھے اللہ نے اس مقصد کو پورا کروا دیا اور پورا کرنے کی توفیق عطا فرما دی۔ تو تاریخِ انسانیت میں کامل اور مکمل زندگی فقط نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کی ہے۔ تو آیئے! ہم بھی اسی زندگی سے روشنی حاصل کریں کہ ہمیں اپنی زندگی کس طرح سے گزارنی چاہیے؟

نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کی زندگی میں وقت کی تقسیم

اللہ کے حبیب ﷺ وقت کی بہت قدر فرماتے تھے اور اپنی زندگی کے تمام امور کو باقاعدہ شیڈول کے تحت سرانجام دیتے تھے۔

یومیہ اور ہفتہ وار بنیادوں پر اوقات کی تقسیم:

آپ ﷺ نے اپنے ٹائم کو تقسیم کیا ہوا تھا Daily Basis (روزانہ کی بنیاد) پر بھی اور Weekly Bas is (ہفتہ وار بنیاد) پر بھی۔

روزانہ کے Schedule (نظام الاوقات) کو پانچ نمازوں میں تقسیم کیا ہوا تھا۔ جو کام کرنا ہوتا تھا، اسے ایک نماز سے دوسری نماز کے درمیان کیا جاتا تھا اور ہفتہ وار اس طرح کہ آپ سوموار اور منگل کا روزہ رکھا کرتے تھے اور بدھ کے دن مدینہ کی عورتوں کے لیے آپ بیان فرماتے تھے۔ امہات المؤمنین کو پڑھانے کے لیے جو خاتون آتی تھیں وہ سوموار کے دن آیا کرتی تھیں۔ تو گویا پورے ہفتے کی ایک تقسیم تھی جس پر زندگی گزر رہی تھی۔

رات کے اوقات کی تقسیم:

پھر اللہ کے حبیب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اپنے کاموں کا ایک Schedule (نظام الاوقات) بنا لیتے تھے، دن کا الگ، رات کا الگ۔ آپ کی رات کو دیکھیں تو آپ کی رات تین حصوں میں تقسیم ہوتی تھی:

......ایک حصہ Family time (اہل وعیال کا وقت)

......دوسرا حصہ سونے کے لیے۔ اور

......تیسرا حصہ اللہ کی عبادت، یعنی تہجد کے لیے تھا۔

دن کے اوقات کی تقسیم:

آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم فجر کے بعد صحابہ رضی اللہ عنہم کے ساتھ مجلس فرمایا کرتے تھے اور ان کے ساتھ بیٹھ کر حالات پر گفتگو فرماتے تھے۔ پھر آپ جب دوپہر کو کھانا کھاتے تھے تو اس کے بعد تھوڑی دیر کے لیے قیلولہ فرماتے تھے۔ یہ قیلولہ بھی انسانی زندگی کی تکمیل میں بہت فائدے مند ہے۔

آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے دن کے وقت کو تین حصوں میں تقسیم کیا ہوا تھا:

......ایک میں آپ ﷺ صحابہ رضی اللہ عنہم کی Spiritual development (روحانی ترقی) کرتے تھے، ان کو دین سکھاتے تھے، نصیحت کرتے تھے۔

......دوسرا گھر والوں کے ساتھ بھی وقت گزرتا تھا Family affairs (گھریلو امور) میں۔

......اور تیسرا آنے والے لوگوں کے ساتھ بھی وقت گزرتا تھا۔ ان کو دین سکھانے اور Social affairs (سماجی امور) میں وقت گزرتا تھا۔

سالانہ امور کی تقسیم:

آپ ﷺ جس طرح کہ دن اور ہفتے کے کاموں کو Plan (منصوبے) کے تحت فرماتے تھے، اسی طرح سالانہ Events (امور) کو بھی Plan (منصوبہ بندی) فرماتے تھے۔ چنانچہ پہلے حج کے موقع پہ آنحضرت ﷺ نے حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہ کو امیر بنا کے بھیجا اور دوسرے سال آپ خود تشریف لے گئے۔ کئی صحابہ کو دین سکھانے کے لیے اللہ کے حبیب ﷺ نے دوسری جگہوں پر بھیجا، معاذ رضی اللہ عنہ کو یمن کی طرف معلم بنا کر بھیجا۔

مختصر وقت میں پُر مغز بات:

آپ ﷺ صحابہ رضی اللہ عنہم کو وعظ و نصیحت بھی فرماتے تھے، ''**وَعظًا بَلِيغًا**'' بہت پُر اثر وعظ فرماتے تھے۔ مگر عجیب شان ہے! کہ یہ وقت کے حساب سے بہت مختصر وعظ ہوتے تھے، ان کا دورانیہ دس منٹ کے آگے پیچھے ہوتا تھا اور بعض اوقات تین سے پانچ منٹ کا خطبہ ہوتا تھا۔ ایک مرتبہ اللہ کے حبیب ﷺ نے جہاد کا خطبہ دیا، اس کے کل الفاظ جو گنے تو وہ ایک سو تیس الفاظ تھے۔ آپ غور کیجیے! کتنے بامعنی الفاظ ہوں گے کہ

ایک سوتیس الفاظ میں پورا خطبہ مکمل ہوگیا!! آج ہم بیان شروع کرتے ہیں تو ایک سو تیس الفاظ میں تو تمہید ہی پوری نہیں ہوتی، ہم اپنے Topic (موضوع) پہ ہی نہیں پہنچتے۔ اللہ کے حبیب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے وقت کی اتنی قدر کی کہ ایک ایک لفظ جو آپ کی زبان فیضِ ترجمان سے نکلتا تھا وہ پُراثر اور بامعنی ہوا کرتا تھا۔

ملاقاتوں کے لیے وقت کا تعین:

پھر آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم لوگوں سے ملاقات کے لیے وقت کی Appointment (تعین) فرماتے تھے۔ چنانچہ کبھی قریشِ مکہ ملنے کے لیے آتے تھے تو آپ ان کو ٹائم دیتے تھے۔ عبداللہ ابن امِ مکتوم رضی اللہ عنہ کا واقعہ ہے کہ اللہ کے حبیب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم گفتگو میں مصروف تھے۔ اس وقت کوئی اور صحابی سوال پوچھنے کے لیے آگیا۔ آپ نے ان کو انتظار کے لیے کہہ دیا۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ وقت کی اپنی ایک قدر تھی اور اس کی Appointment ہوتی تھی۔

دن کی ابتدا میں وقت میں برکت:

نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام زیادہ تر کاموں کو دن کے شروع میں کیا کرتے تھے۔ چنانچہ نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے دعا مانگی:

((اَللّٰھُمَّ! بَارِكْ لِأُمَّتِيْ فِيْ بُكُوْرِھَا)) [سنن الترمذی، حدیث:۱۲۱۲]

''اے اللہ میری امت کے لیے دن کے ابتدائی حصے میں برکت ڈال دیجیے۔''

عام زندگی کا دستور یہی ہونا چاہیے کہ بندہ رات کو آرام کرے اور فجر کے بعد اپنا کام کرے۔ ایک مرتبہ سیدہ فاطمۃ الزہرا رضی اللہ عنہا فجر کے بعد آرام کر رہی تھیں تو اللہ کے

حبیب ﷺ نے فرمایا: ''فاطمہ! فجر کے بعد تم جاگا کرو، کیونکہ اللہ تعالیٰ اس وقت رزق تقسیم فرماتے ہیں۔'' [الترغیب والترہیب: ۲/ ۳۳۶، حدیث: ۲۶۱۶]

مختصر وقت میں عظیم انقلاب:

آپ ﷺ کی نبوت کی زندگی ۲۳ سال تھی۔ اس ۲۳ سال کی زندگی میں اللہ کے حبیب ﷺ نے دینِ اسلام کا انقلاب برپا کر دکھایا۔ تاریخِ انسانیت میں اتنے تھوڑے وقت میں اور اتنے تھوڑے وسائل کے ساتھ اتنا بڑا انقلاب پیدا کر دینا، یہ ہمارے اللہ کے حبیب ﷺ کی ہی شان تھی۔ کوئی اور ایسا ملک نہیں، قوم نہیں، جس میں اتنے تھوڑے وسائل سے، اتنے تھوڑے وقت میں، اتنا بڑا انقلاب آ گیا ہو۔ چنانچہ یہ وہ کامیاب زندگی ہے جس سے ہمیں روشنی لینی چاہیے اور اپنی زندگی کو گزارنا چاہیے۔

اکابرینِ امت کی زندگیوں میں وقت کی قدر

ہمارے اکابرین نے نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کی مبارک زندگی سے وقت کی قدر و قیمت کو پہچانا۔ لہٰذا ہم اپنے اسلاف کی زندگیوں کو دیکھتے ہیں تو یوں لگتا ہے کہ وہ ایک ایک لمحے کی قدر کرتے تھے، فرماتے تھے:

''جو دم غافل سو دم کافر۔''

جو لمحہ غفلت میں گذر گیا، گویا وہ کفر میں گزر گیا۔ وہ جانتے تھے کہ ہمارا یہ جسم ادھار کا مال ہے اور ادھار کے مال سے کم وقت میں زیادہ کام نکالا جاتا ہے۔

امام شافعی رحمۃ اللہ علیہ کا قول:

امام شافعی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے تھے:

مجھے صوفیا کی دو باتوں سے بہت فائدہ ہوا:

......پہلی بات ''وقت ایک تلوار ہے اگر تم اسے نہیں کاٹو گے تو وہ تمہیں کاٹ کے رکھ دے گی۔''

......دوسری بات ''اے دوست! تو اپنے نفس کو پالنے میں لگا ہوا ہے اور تمہارا نفس تمہیں جہنم میں دھکا دینے میں لگا ہوا ہے۔'' [تلبیسِ ابلیس، ص:۳۰۱]

زندگی پگھلتی برف کی مانند ہے:

ایک بزرگ فرماتے تھے: ''میں نے ایک برف بیچنے والے سے زندگی کی اہمیت کو پہچانا۔'' کسی نے پوچھا: کیسے؟ فرمایا: ''میں بازار سے گزر رہا تھا، وہاں ایک بندہ برف بیچنے والا تھا، مگر اس وقت کوئی خریدار نہیں تھا اور برف پگھلتی جا رہی تھی۔ وہ مالک پریشان تھا کہ برف پگھلتی جا رہی ہے اور خریدنے والا کوئی نہیں تو اس پریشانی میں وہ آواز لگا رہا تھا ''لوگو! رحم کرو اس شخص پر جس کا سرمایہ پگھل رہا ہے۔'' تو وہ فرمانے لگے: ''مجھے زندگی کی قدر و قیمت کا احساس ہو گیا کہ ہماری زندگی بھی تو برف کی مانند پگھل رہی ہے۔''

ہو رہی ہے عمر مثلِ برف کم
رفتہ رفتہ، چپکے چپکے، دم بدم

تو ہمیں بھی زندگی کے ایک ایک لمحے کی قدر کرنی چاہیے۔

عجیب بات ہے! کہ وقت قیمتی ہے، مگر اس کو ضائع کرنے میں کوئی قیمت نہیں لگتی۔ انسان جب فوت ہو جائے گا تو پھر ایک مرتبہ ''**سبحان اللہ**'' کہنے کے ثواب کو ترسے گا۔ آج ہم زندگی میں ہزاروں مرتبہ ''**سبحان اللہ**'' کہہ سکتے ہیں۔

حضرت خواجہ محمد معصوم رحمۃ اللہ علیہ کا قول:

حضرت خواجہ محمد معصوم رحمۃ اللہ علیہ فرماتے تھے:

''یہ وقت وقتِ کار ہے، طالب علم کمرہ امتحان میں ہے۔''

جس طرح طالبِ علم کمرۂ امتحان میں چلا جائے تو وہ وہاں وقت کو ضائع نہیں کرتا، ایک منٹ بھی ضائع نہیں کرتا، کیونکہ اس کو پتہ ہوتا ہے کہ میرا وقت بہت قیمتی ہے۔ اسی طرح یہ دنیا کمرۂ امتحان ہے اور ہم طالبِ علم کے مانند ہیں۔ ہمیں اپنے اس وقت کی قدر کرنی چاہیے۔

حضرت خواجہ حسین احمد رحمۃ اللہ علیہ:

ہمارے سلسلے کے ایک بزرگ تھے خواجہ حسین احمد رحمۃ اللہ علیہ واں بچھراں والے۔ آخری عمر میں ان کا یہ حال تھا کہ اگر کوئی ان سے ملنے کے لیے آتا تھا تو حضرت ان سے سلام دعا کرتے تھے اور فرماتے تھے: ''بھائی! آپ نے بھی آخرت کی تیاری کرنی ہوگی، میں نے بھی کرنی ہے، اچھا قیامت میں ملیں گے۔'' ہر آنے والے کو یہی کہتے تھے: ''بھائی! آپ نے بھی آخرت کی تیاری کرنی ہوگی، میں نے بھی کرنی ہے، اچھا ہم آخرت میں ملیں گے۔''

تو ہمارے اکابر نے اپنے آپ کو خوب مصروف رکھا دین کے کام میں اور عبادت میں۔

حضرت مولانا یحییٰ رحمۃ اللہ علیہ:

حضرت مولانا یحییٰ رحمۃ اللہ علیہ کو ایک مرتبہ خیال آیا کہ میں سردی کے موسم میں دھوپ میں بیٹھ کر کبھی گنا چوسوں گا۔ اس خیال کو پورا کرنے میں ان کو بیس سال لگ گئے۔ بیس سال میں فرصت ہی نہیں ملی کہ وہ بیٹھ کر گنا چوس سکیں۔ اتنی مصروف زندگی تھی!!

حضرت امام نووی رحمۃ اللہ علیہ:

امام نووی رحمۃ اللہ علیہ جنہوں نے ''ریاض الصالحین'' لکھی ہے، وہ چوبیس گھنٹے میں صرف ایک مرتبہ کھانا کھاتے تھے اور باقی کھانوں کا وقت بچا کر اپنے علمی کام میں لگا دیتے تھے۔

علامہ آلوسی رحمۃ اللہ علیہ:

علامہ آلوسی رحمۃ اللہ علیہ ایک دن میں تیرہ سے لے کر چوبیس اسباق پڑھایا کرتے تھے۔

فضیل بن عیاض رحمۃ اللہ علیہ:

فضیل بن عیاض رحمۃ اللہ علیہ اپنے پورے ہفتے کی گفتگو کا حساب کیا کرتے تھے۔ اللہ کی شان!! ہم تو اپنی ہفتے کی گفتگو لکھنے پہ آئیں تو رجسٹر ہی بھر جائیں، مگر وہ اتنا کم بولتے تھے کہ ہفتے میں جو گفتگو ہوتی تھی تو اس کو بیٹھ کے Analyse (تجزیہ) کرتے تھے کہ کون سی بات میں نے بامقصد کہی اور کونسی فالتو کہی۔

ابوبکر ابن خیاط نحوی رحمۃ اللہ علیہ:

ابوبکر ابن خیاط نحوی سمرقندی رحمۃ اللہ علیہ جب گھر سے مدرسے جاتے تھے تو راستے میں اپنی کتاب پڑھتے ہوئے جاتے تھے۔ ایک دفعہ راستے میں چلتے چلتے ایک کنواں آ گیا اور ان کو پتہ نہ چلا، چنانچہ کنویں میں گرنے سے ان کی وفات ہوگئی۔

ابن سفون مالکی رحمۃ اللہ علیہ:

ابن سفون مالکی رحمۃ اللہ علیہ ایک محدث تھے اور ساری رات حدیث لکھتے تھے۔ ان کی ایک باندی ام مدام ان کے منہ میں لقمے ڈالتی تھی۔

عبید بن یعیش رحمۃ اللہ علیہ:

عبید بن یعیش رحمۃ اللہ علیہ ایک محدث تھے۔ تیس سال تک ان کا یہ معمول رہا کہ وہ اپنا حدیث لکھنے کا کام کرتے رہتے تھے اور ان کی بہن ان کے لیے کھانا پکا کر لاتی تھی اور ان کے منہ میں لقمے ڈالتی جاتی تھی۔ وہ کھانے میں بھی اپنے وقت کو صرف کرنا پسند نہیں کرتے تھے۔

امام ابو یوسف رحمۃ اللہ علیہ:

امام ابو یوسف رحمۃ اللہ علیہ ساری زندگی دین کا کام کرتے رہے۔ جب آخری وقت آیا تو شاگرد جمع تھے۔ حضرت نے ان سے شیطان کو کنکریاں مارنے کے بارے میں ایک فقہی مسئلہ پوچھا کہ رمی جمار راکبًا افضل ہے یا ماشیًا افضل ہے؟ شاگردوں نے مختلف جواب دیے۔ کسی نے کہا: ''راکبًا افضل ہے۔'' فرمایا: ''نہیں'' کسی نے کہا: ''ماشیًا افضل ہے۔'' فرمایا: ''نہیں'' انہوں نے کہا: ''حضرت! آپ ہی بتا دیں۔'' آپ نے فرمایا: ''جس جمرہ کے بعد دعا نہیں مانگی جاتی، وہ راکبًا افضل ہے اور جہاں دعا مانگی جاتی ہے، وہ ماشیًا افضل ہے۔'' جب مسئلہ بتا دیا تو طلبا نے کہا: ''حضرت! نماز کا وقت ہے، ہم مسجد میں چلتے ہیں۔'' فرمایا: ''بہت اچھا! آپ جائیں۔'' طلبا کہتے ہیں: ''ہم ابھی دروازے تک نہیں پہنچے تھے، ہمیں پیچھے سے اونچا کلمہ پڑھنے کی آواز آئی۔ ہم نے لوٹ کر دیکھا تو حضرت کی وفات ہو چکی تھی۔''

﴿وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتّٰى يَأْتِيَكَ الْيَقِيْنُ ﴿٩٩﴾﴾ [النحل:۹۹]

''اور اپنے رب کی عبادت کرتے رہیں، یہاں تک کہ آپ کو موت آجائے۔''

اپنی موت کے آخری لمحے تک وہ دین کا کام کرتے رہتے تھے۔

حضرت ابو ذر رحمۃ اللہ علیہ کا استعمالِ وقت:

ابو ذرعہ رحمۃ اللہ علیہ ایک محدث تھے۔ موت کے وقت طلبا نے ان کو حدیث سنانی شروع کی، حضرت نے خود پڑھنا شروع کر دیا اور فرمایا:

”مَنْ كَانَ آخِرُ كَلَامِهٖ لَآ إِلٰهَ إِلَّا اللّٰهُ“ [سنن أبی داود، حدیث: ۳۱۱۸]

یہاں تک پڑھا اور ان کی وفات ہوگئی۔

حضرت حماد بن اسلمہ رحمۃ اللہ علیہ:

حماد بن اسلمہ رحمۃ اللہ علیہ ایک محدث تھے۔ ہر وقت حدیث پاک کی تعلیم میں مصروف رہتے تھے۔ ان کی وفات نماز کی حالت میں ہوئی۔ جو لوگ دین کے کام میں مصروف رہتے ہیں، پھر اللہ رب العزت ان کے لیے دین کے کام کو اس طرح آسان فرما دیتے ہیں کہ وہ موت تک اس دین کے کام میں لگے رہتے ہیں۔

اوقاتِ زندگی کا بہتر استعمال کیسے؟

ہم اپنی زندگی کے وقت کو کیسے بہتر گزاریں؟ اس کے لیے چند Points (نکات) ہیں جو ہر ایک کے لیے کار آمد ہو سکتے ہیں۔

...... تہجد سے ابتدا:

پہلی بات: اپنی نیند رات کے اول وقت میں پوری کر لیا کریں، پھر تہجد میں اٹھا کریں اور تہجد سے اپنے دن کی ابتدا کیا کریں۔ تہجد میں اللہ رب العزت کی طرف سے عنایات ہوتی ہیں۔ حدیثِ پاک میں ہے:

’’رات کے آخری پہر میں ایک فرشتہ اعلان کرتا ہے:

’’هَلْ مِنْ سَائِلٍ؟ فَأُعْطِيَهُ‘‘

’’ہے کوئی سوال کرنے والا؟ کہ اس کو عطا کیا جائے۔‘‘

’’هَلْ مِنْ مُّسْتَغْفِرٍ؟ فَأَغْفِرَ لَهُ‘‘ [سنن النسائی، حدیث: ۱۰۳۲۱]

’’ہے کوئی مغفرت کا چاہنے والا؟ کہ اس کی مغفرت کی جائے۔‘‘

جب اللہ رب العزت کی طرف سے اعلان ہو رہا ہے تو ہمیں چاہیے کہ ہم اس وقت جھولیاں پھیلایا کریں، اللہ سے مانگا کریں۔ مزدور کو اس وقت مزدوری ملتی ہے، سائل کو اس وقت نعمتیں ملتی ہیں۔ تو اس وقت کو ہم زندگی کا سب سے قیمتی وقت سمجھیں۔ لہٰذا ہمارے وقت کی ابتدا تہجد سے ہونی چاہیے۔ اس وقت کو کبھی مس نہ کریں، کوشش یہی ہو کہ ہر رات میں تہجد کی توفیق نصیب ہو جائے، جتنے بھی تھکے ہوئے ہوں تہجد میں اللہ کے سامنے جھولیاں پھیلا کر بیٹھیں، تاکہ ہمیں اللہ رب العزت کی طرف سے روزینہ نصیب ہو جائے۔

......فجر تا اشراق معمولات کریں:

پھر فجر کی نماز پڑھیں، فجر کے بعد اپنے اسباق پورے کریں۔ اشراق پڑھیں اور اشراق کے بعد اپنے دفتر اور Business (کاروبار) کے کاموں کی ابتدا کریں۔

حدیث پاک میں ہے:

((عَنِ اللهِ تَبَارَكَ وَتَعَالَى أَنَّهُ قَالَ: ’’اِبْنَ آدَمَ! اِرْكَعْ لِي أَرْبَعَ رَكَعَاتٍ مِّنْ أَوَّلِ النَّهَارِ أَكْفِكَ آخِرَهُ)) [سنن الترمذی، حدیث: ۴۷۳]

’’اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں: ’’اے میرے بندے! تو دن کے شروع میں چار رکعت پڑھ لیا کر، میں سارا دن تیرے کاموں میں تیری مدد کروں گا، تیری کفایت کروں گا۔‘‘

ذرا غور کیجیے کہ ہمارے سارے دن کے کاموں میں اللہ کی مدد شامل ہو جائے تو ہمیں اور کیا چاہیے......؟ اور یہ نعمت مل جاتی ہے اشراق کے چار نفل پڑھنے پر۔ اشراق کی نماز کب پڑھی جاتی ہے......؟ جب سورج طلوع ہوتا ہے، اس سے تقریباً بیس منٹ کے بعد چار رکعت پڑھ سکتا ہے۔ تو دن کے شروع وقت میں یہ چار رکعت پڑھ لیا کریں، تاکہ ہمارے دن کے ہر کام میں اللہ کی مدد شامل ہو۔

عورت ہمیشہ یہ کہتی ہے: ''میرے کام میں میرا تعاون کرنے والا کوئی نہیں، میں اکیلی ہوں، میں گھر میں ایک ہی ہوں۔'' بھئی! آپ اللہ کو اپنا تعاون کرنے والا بنا لیجیے! دن میں اشراق کی نماز پڑھنے پہ اللہ تعالیٰ آپ کے کاموں میں آپ کے کفیل بن جائیں گے، آپ کی کفایت کریں گے۔

کام کا مقصد متعین کریں:

پھر دوسری بات یہ ہے کہ ہم جو بھی کام کرنے لگیں تو اس کا جو End Result (آخری نتیجہ) ہے، اس کو ہمیشہ ذہن میں رکھیں کہ ہم نے کس چیز کو Achieve (حاصل) کرنا ہے؟ تاکہ ہم اس کام کو مکمل کرسکیں۔

کاموں کی ترجیحات طے کریں:

ایک تیسرا Point (نکتہ) یہ ہے کہ جو اچھی عورتیں ہوتی ہیں وہ اپنے کام کو Priorities (ترجیحی بنیادوں پر) کرتی ہیں۔ یعنی ان میں جو ترجیحی کام ہے ان کو وقت دیتی ہیں کہ اہم کام کون سا ہے؟ اس کو پہلے کرنا ہے۔ اگر ہم اہم کام کو پہلے کرنے کے بجائے بس اپنی ترتیب سے ہی ہر کام کرتے رہیں گے تو ہم تھوڑے کام کر پائیں گے۔

ایک Teacher (معلّمہ) تھی۔ اس نے اپنے شاگردوں کو Priority پہ ایک اچھی مثال سے بات سمجھائی۔ اس نے ایک بالٹی لی اور اس بالٹی میں اینٹیں رکھ دیں اور بالٹی بھر دی۔ پھر اس نے طلبا سے پوچھا: بتائیں! اس بالٹی میں اور کوئی چیز آسکتی ہے؟ انہوں نے کہا: ''نہیں! یہ بالٹی تو ساری اینٹوں سے بھر گئی۔'' اب اس نے چھوٹے چھوٹے کنکر لیے اور اینٹوں کے درمیان جو جگہ تھی اس میں کنکر ڈال دیے۔ اس نے کہا: ''دیکھو! آپ تو کہہ رہے تھے کہ جگہ نہیں ہے، اس میں تو اتنی جگہ تھی کہ کنکر بھی آ گئے۔ اب بتاؤ کوئی جگہ ہے؟'' انہوں نے کہا: ''نہیں! اس میں تو اب کوئی بھی جگہ باقی نہیں۔'' اس نے مٹی اور ریت اٹھائی اور ان کنکریوں کے درمیان جو چھوٹی چھوٹی جگہ تھی، اس میں ریت ہی بھر دی اور کہا: ''دیکھو! آپ تو کہتے تھے کہ کوئی جگہ نہیں، اس میں تو اتنی ساری ریت بھی آ گئی۔'' پھر اس نے پوچھا: بتاؤ! اس میں اور جگہ ہے؟ طلبا نے کہا: ''اب تو کوئی بھی جگہ نہیں بچی۔'' اس نے پانی کا جگ لیا اور اس بالٹی کے اندر ڈال دیا۔ پانی کا پورا جگ اس کے اندر آ گیا۔ اس نے کہا: ''دیکھا! اس میں اتنی جگہ باقی تھی۔'' پھر اس نے پوچھا: آپ نے کیا سیکھا؟'' انہوں نے کہا: ''ہم نے یہ سیکھا کہ آپ اس میں جگہ بناتی ہی چلی گئیں۔'' اس نے کہا: ''نہیں! میں نے تمہیں یہ بات سکھانی تھی کہ Priority (ترجیح) اصل چیز ہوتی ہے۔ اگر میں اس بالٹی کو پہلے پانی سے بھر دیتی تو اس میں نہ اینٹیں آ سکتی تھیں، نہ ریت آ سکتی تھی اور نہ کنکر آ سکتے تھے۔ میں نے پہلے اینٹیں ڈالیں، پھر کنکر ڈالے، پھر اس کے بعد ریت ڈالی تو اس میں ساری چیزیں آ گئیں۔''

ہمارے وقت کی بھی یہی مثال ہے کہ اگر ہم ترجیحات کے بغیر کام کرنے لگیں گے تو کام نہیں کر سکیں گے اور اگر Prioriti es (ترجیحی بنیادوں پر) کر لیں گے تو دیکھیں! ایک کام کے اندر دوسرے کا وقت بھی نکل آئے گا، دوسرے کے اندر تیسرے کا اور ہم

کئی سارے کاموں کو ایک وقت میں کر سکیں گے۔

آج ہماری زندگی کا ایک بڑا مسئلہ یہ ہے کہ ہم وقتی کاموں کے پیچھے لگ کر اصلی کاموں کو بھول جاتے ہیں۔ اصلی کاموں کو کہتے ہیں Important Work (ضروری کام) اور وقتی کاموں کو کہتے ہیں Urgent Work (فوری کام)۔ جس عورت کو دیکھو ''فوری کام'' میں لگی ہوتی ہے اور ''ضروری کام'' کو بھول جاتی ہے۔ چنانچہ ہماری ساری کی ساری توجہ ارجنٹ کاموں پہ ہوتی ہے، اس لیے کہ وہ نظر آتے ہیں اور جو ضروری کام ہوتے ہیں وہ کئی دفعہ فوری طور پر نظر نہیں آتے۔ اپنے مقصد کو سامنے رکھنا، یہ Important (ضروری) کام ہے اور وقتی ضرورت کو سامنے رکھنا، یہ Urgent (فوری) کام ہے۔ وقتی کاموں میں سے فون سننا، یا سیل لگی ہوئی ہے وہاں سے کچھ Shopping (خریداری) کرنا، یہ وقتی کام ہیں اور بچوں کی تربیت کرنا، خاوند کو خوش رکھنا، گھر کے کاموں کو پورا کرنا، اپنے نفس کا تزکیہ کرنا، یہ Important (ضروری) کام ہیں۔ اب ہوتا کیا ہے کہ ارجنٹ کاموں میں لگ کر عورتوں کو نماز کی بھی فرصت نہیں ملتی، گویا کہ امپارٹنٹ کاموں کو بھول جاتی ہیں۔ کامیاب انسان وہ ہوتا ہے جو امپارٹنٹ کاموں کو یاد رکھتا ہے اور ان کو بھولتا نہیں ہے۔

کامیاب زندگی کے تین قدم:

تین لفظ یاد رکھیے! تین Steps (قدم) ہیں کامیاب زندگی کے:

1 ...... اپنے کاموں کو Perioritize (ترجیحی بنیادوں پر) کرنا۔

2 ...... ان کو Organize (منظم) کرنا۔

3 ...... زندگی میں ایک Discipline (نظم وضبط) پیدا کرنا۔

......دوپہر کا وقفہ کریں:

اگر کام کرتے کرتے آپ تھک جائیں تو کوشش کریں کہ درمیان میں دوپہر کے وقت دس پندرہ منٹ کا ایک Break (وقفہ) لے لیں۔ اس سے انسان Fresh (تازہ دم) ہوجاتا ہے۔

:Email management

بہت ساری عورتیں ای میل کے کاموں میں بہت وقت ضائع کرلیتی ہیں۔ Email management (ای میل منیجمنٹ) کا نام ہے 4D Management ''فورڈی منیجمنٹ'' یعنی ای میل کے کام کو اچھی طرح کرنے کے لیے آپ فورڈی منیجمنٹ ٹیکنیک استعمال کریں۔ یہ ٹیکنیک کیا ہے......؟

1 ......سب سے پہلا پوائنٹ ہے Delete the Rubish:

بہت ساری ای میل Rubbish (فضول) آتی ہیں، ان کو Delete (ختم) کردیں۔

2 ......اور دوسرا پوائنٹ ہے Do the urgent:

جو ارجنٹ ای میل ہے اس کا فوری جواب دے دیں۔

3 ......اور تیسرا پوائنٹ ہے Delegate others:

کچھ ایسی ای میل ہوتی ہیں جس کا جواب دوسرے بھی دے سکتے ہیں۔ لہٰذا ان کا جواب دوسروں کے ذمے لگادیں۔

4 ......اور چوتھا پوائنٹ ہے Defer the time taking

جو لمبی باتیں ہیں اور Time taking (وقت طلب) ہیں، ان کو آپ Defer (ملتوی) کرسکتی ہیں کہ فرصت کے وقت میں، میں اس کا جواب دوں گی۔

اگر یہ چار اصول یاد رکھیں گی تو جتنا ای میل کا وقت ہے آپ کا، وہ بہت Effective (مفید) گزر جائے گا۔

لمبے کام کو تقسیم کرلیں:

لمبے کاموں کو چھوٹے حصوں میں تقسیم کریں اور چھوٹے چھوٹے حصوں میں تقسیم کر کے اس کام کو کرنے کی کوشش کریں۔طبیعت نہ بھی چاہے تو دس منٹ کا کام آپ مکمل کر لیں، پھر روزانہ Evaluate (تجزیہ) کیا کریں کہ میں نے آج کے دن کا کام کیسے نکالا......؟اور کتنا کام مکمل کیا......؟

اپنی ڈائیٹ کا خیال رکھیں:

اس کے لیے آپ اپنی Diet (خوراک) کا بھی خیال رکھیں، تاکہ آپ کی طبیعت چاک وچوبندر ہے اور اپنے کام کو آپ اچھے طریقے سے کرسکیں۔

اپنا جائزہ لیں:

اپنے آپ سے چند سوالات پوچھیں:

......پہلا سوال: کیا میں اپنے کاموں کی Priority (ترجیحات) Fix (مقرر) کرتی ہوں؟

......دوسرا سوال: کیا میں اپنا کام آخری منٹ میں کرتی ہوں؟ اور

...... تیسرا سوال: کیا میں روزانہ کے کام کے لیے کوئی Scheduling اور Planning کرتی ہوں؟

ان تین سوالوں سے آپ کو پتہ چل جائے گا کہ آپ اپنے وقت کو کتنا اچھا Utilize

(استعمال) کر رہی ہیں؟

نظم وضبط کی تعلیم قرآن میں:

Descipline (نظم وضبط) انسان کی زندگی کی چابی ہے۔ نماز اور روزہ، یہ ہمیں ڈسپلن سکھاتے ہیں کہ ہر کام کو اپنے وقت پہ کرنا ہے۔

سیدنا یوسف علیہ السلام کا واقعہ قرآن مجید میں ہے۔ اس میں اللہ کے پیارے نبی علیہ السلام نے Budget planning کی تھی۔ چنانچہ انہوں نے سات سال میں پیداوار کو محفوظ کیا تھا اور آنے والے جو قحط کے سات سال تھے اس کا بجاٹ بنا کر لوگوں میں تقسیم کیا تھا۔ اللہ نے اس بات پر ان کو تخت وتاج عطا کیا تھا۔

ہم بھی اپنی زندگی میں ایک Planning (منصوبہ بندی) کریں۔ جو رقم خرچ کرنی ہے اس کی بھی اور جو دوسرے کام ہیں ان کی بھی۔ نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا:

((مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَعْنِيهِ)) [سنن الترمذی، حدیث:۲۳۱۸]

''انسان کے اسلام کے حسن میں سے یہ ہے کہ وہ لغو کاموں کو چھوڑ دیتا ہے۔''

تو فضول کاموں میں آپ اپنا وقت بالکل ضائع نہ کریں۔ چنانچہ انٹرنیٹ، فیس بک، یوٹیوب، ٹویٹر، سیل فون، ٹی وی اور ویڈیو گیم، ان میں اپنے وقت کا ایک منٹ بھی ضائع نہ کریں۔ زندگی کا وقت قیمتی ہے، وہ ہمیں ضائع کرنے کے لیے نہیں دیا گیا۔ اور جو معمولی کام ہوں ان کو No (نو) کہنے کی عادت ڈال لیں۔ یہ نہ ہو کہ معمولی کاموں میں لگ کر آپ مقصد کو ہی بھول جائیں۔

"We will never time for every thing, if you want, you should have to seek your time."

ہمیں اپنا وقت اچھے کاموں کے لیے نکالنا پڑے گا۔ چنانچہ ہر کام کو آپ ''بسم

اللہ'' سے کریں تو ''بسم اللہ'' سے کام میں برکت آجاتی ہے۔ تھوڑے وقت میں زیادہ کام ہوجاتا ہے۔

خاتونِ خانہ کے لیے وقت کا پلان

اگر ایک عورت House wife (خاتونِ خانہ) ہے اور وہ گھر کے ہی کام کرتی ہے تو اس کے لیے بھی کچھ Points (نکات) ہیں جو ذہن میں رکھے جائیں:

......ایک وقت میں زیادہ کام کریں:

پہلی بات یہ ہے کہ عورت Multi tasking (ایک وقت میں زیادہ کاموں) کی عادت ڈالے۔ ''ملٹی ٹاسکنگ'' کہتے ہیں: ایک وقت میں کئی کام کرنے کو۔ مثلاً: اگر وہ Kitchen (باورچی خانہ) میں ہے تو ایک وقت میں دو سالن بنا لینا، تین سالن پکا لینا، اس میں وقت کم لگتا ہے۔ ایک کے بعد دوسرے کو پکائیں تو وقت بہت زیادہ لگتا ہے۔ اسی طرح کھانا پکانے کے دوران سورۃ یس پڑھ لینا، قرآن پاک کی تلاوت کر لینا، یہ بھی ''ملٹی ٹاسکنگ'' ہے۔ کار میں بیٹھے ہوئے اگر آپ بچوں کو لینے کے لیے سکول جا رہی ہیں تو اس وقت جاتے ہوئے درود شریف پڑھنا اور واپس آتے ہوئے استغفار پڑھنا، یہ بھی ''ملٹی ٹاسکنگ'' ہے۔ یعنی ایک وقت میں آپ دو کام کر رہی ہیں اور اپنے وقت کو زیادہ Effective (مؤثر) بنا رہی ہیں۔

......بچوں سے مدد لیں:

دوسرا پوائنٹ یہ ہے کہ کچن کے کاموں میں اور دوسرے کاموں میں بچوں کی

Help (مدد) ضرور لیا کریں۔ اگر بچوں کو سکھا دیا جائے کہ کون سا کام کیسے کرنا ہے؟ تو پھر بچے اس کام کو بڑے آرام سے کرتے رہتے ہیں۔ مثال کے طور پر: اگر چار سال کی بچی کو سبزی کاٹنے کا کام سکھا دیا جائے تو وہ بڑے آرام سے سبزی کاٹتی رہتی ہے یا اور کوئی ایسا کام جو بار بار کرنا ہوتا ہے تو بچے ایسا کام کر کے خوش ہوتے ہیں۔ بہت ساری عورتیں بچوں سے کام نہ لے کر اپنے وقت کا نقصان کر لیتی ہیں۔

......ہفتے کی Grocery (سودا سلف کی خریداری) ایک دفعہ ہی کر لیں:

اگر Grocery (سودا سلف) لینی ہے تو اس کی List (فہرست) بنائیں، تاکہ پورے ہفتے میں ایک ہی دفعہ گراسری کر لی جائے۔ کئی عورتیں ہر دن یا ہر دوسرے دن گراسری کرنے کے لیے جاتی ہیں اور اس طرح ان کا وقت بہت زیادہ ضائع ہوتا ہے۔

......کام کو Pending (ملتوی) نہ کریں:

ایک پوائنٹ یہ ہے کہ کسی کام کو Pending (بعد پر) نہ چھوڑیں۔ جس کام کو آپ نے Pending چھوڑ دیا، وہ چھوٹ ہی گیا۔ مثلاً: دسترخوان لگا ہے، اب یہ نہ کریں کہ میں اس کو شام کو سمیٹ لوں گی، اسی وقت اس کو سمیٹیں۔

......غیر ضروری کام نہ کریں:

وہی کام کریں جس کی ضرورت ہے، غیر ضروری کام میں نہ پڑیں۔ مثلاً: اگر آپ کپڑوں کو استری کر رہی ہیں تو ان کپڑوں کو کریں جن کپڑوں کو کرنے کی ضرورت ہے۔ اب آپ نے کوئی ایسا لباس پہننا ہے جس کو اندر پہنتے ہیں، جیسے مردوں کا ویسٹ کوٹ ہوتا ہے، تو ویسٹ کوٹ کو استری کرنے پہ ٹائم لگا دینا، یہ ٹائم کو ضائع کرنے والی بات ہے۔

......ٹیکنالوجی کا فائدہ اٹھائیں:

ایک پوائنٹ یہ بھی ذہن میں رکھیں کہ ٹیکنالوجی کا فائدہ اٹھائیں۔ چنانچہ صفائی میں Vaccum cleaner (ویکیوم کلینر) کا استعمال کرنا، یا کچن میں Dish Washer (ڈش واشر) کا استعمال کرنا یا کپڑے دھونے کے لیے واشنگ مشین کا استعمال کرنا، یہ چیزیں انسان کے وقت کو بچالیتی ہیں۔ پھر اگر اللہ تعالیٰ نے وسائل دیے ہیں تو Mad (نوکرانی) کے ذریعے سے اپنے گھر کے کاموں میں مدد حاصل کریں، تاکہ آپ کا وقت فارغ ہو سکے اور اس میں آپ بہتر کام کرسکیں۔

......معمولات کی پابندی کریں:

روزانہ مراقبہ کرنا اس لیے ضروری ہے کہ اس سے انسان کے ذہن سے Stress condition (دباؤ کی حالت) ختم ہو جاتی ہے، ذہن فریش ہو جاتا ہے اور آدمی Productive (تعمیری) بن جاتا ہے۔

وقت کی اہمیت پر چند انگلش اقوال:

کام کو ٹالنے کی عادت نہ ڈالیں، کام وہی ہے جس کو آپ اسی وقت کرلیں۔

"Secret of your future is hidden in your daily rouine."

”جو آپ روزانہ معمول کا کام کرتے ہیں، اسی میں آپ کے مستقبل کا راز چھپا ہوتا ہے۔“

انگریزی کی ایک کوٹیشن ہے:

"Half of life is spendt to find some thing to do with the time."

''کسی چیز کو وقت پر حاصل کرنے میں آدھی زندگی گزر جاتی ہے۔''

ایک اور کوٹیشن ہے:

"We learm value of time when it is lost."

''جب ٹائم گزر جاتا ہے، پھر ہمیں اس کی قدر آتی ہے۔''

"Water flows away and never come back."

''پانی بہہ جاتا ہے اور کبھی واپس نہیں آتا۔''

وقت کا بھی یہی معاملہ ہے کہ وہ گزر جاتا ہے اور پھر واپس نہیں آتا۔

"Always remember that future comes one day at a time"

''ہمیشہ یاد رکھو کہ مستقبل (آنے والا وقت) ایک دن میں ایک ہی وقت آتا ہے۔''

"To choose time to save time"

''صحیح وقت کا چناؤ وقت کو بچانا ہے۔''

"Time is what we want the most, but we use to waste it."

''ٹائم ایسی چیز ہے جسے ہم بہت چاہتے ہیں، لیکن ہم اسے ضائع بھی کرتے ہیں۔''

ایک بہت اچھی کوٹیشن ہے:

"One thing you can not recycle is wasted time"

''وہ چیز جس کو آپ ری سائیکل (دوبارہ استعمال) نہیں کرسکتیں، وہ آپ کی زندگی کا وہ وقت ہے جو ضائع ہو گیا۔''

آپ اس کو دوبارہ اپنی زندگی میں نہیں لوٹا سکتیں۔

Business (کاروبار) میں وقت کا استعمال:

آج سائنس نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ وقت کی بہت اہمیت ہے، بزنس میں بھی، مال کمانے میں بھی اور زندگی کے کاموں کو مکمل کرنے میں بھی۔

انڈسٹری میں وقت کی اہمیت:

انڈسٹری کے اندر ایک سسٹم ہے، اس کو کہتے ہیں: Just in time۔ کار انڈسٹری میں جو سپیئر پارٹس آتے ہیں، پہلے کمپنی ان کو خرید کر گوداموں میں رکھتی تھی اور ان کی بہت ساری رقم بلین آف ڈالر بلاک ہو جاتے تھے۔ اب انہوں نے ترتیب ایسی بنائی کہ جس لمحے کار کا وہ پارٹ فٹ کرنا ہوتا ہے، عین اس سے چند منٹ پہلے وہ پارٹ مارکیٹ سے ان کے پاس پہنچ جاتا ہے۔ یہ Just in time (بروقت) سسٹم بنا کر انہوں نے بلین آف ڈالرز کو بچا لیا۔

زراعت میں وقت کا استعمال:

کھیتی باڑی کرنے والے بھی وقت کا لحاظ کرتے ہیں اور اس سے ان کا فائدہ بڑھ جاتا ہے۔ مثال کے طور پر: جب سیزن ہوتا ہے تو اس وقت سبزی زیادہ ہونے کی وجہ سے اس کی قیمت تھوڑی ہوتی ہے اور جب آف سیزن ہوتا ہے تو سبزی کم ہونے کی وجہ سے قیمت بڑھ جاتی ہے۔ چنانچہ سیزن میں ٹماٹر پانچ روپے کلو ملتا ہے اور آف سیزن میں نوّے روپے کلو بھی ہم نے خریدا ہے۔ تو وہی چیز جو سیزن میں پانچ روپے کلو تھی، آف سیزن میں وہ نوے روپے کلو ہو گئی۔ اس لیے بعض Farmers (کسان) ایسے ہیں جو آف سیزن میں ویجیٹیبل کا کام کرتے ہیں اور اسی زمین سے وہ زیادہ پیسے کما لیتے ہیں۔

تو یہ سب ٹائم کا معاملہ ہے کہ انسان اپنی Products (مصنوعات) کو ایسے وقت

مارکیٹ میں لائے کہ جس وقت مارکیٹ میں اس کی کمی ہو اور اس کی مانگ ہو، تاکہ اس کو زیادہ منافع مل سکے۔تو Demand and s upply (طلب اور رسد) کا یہ Curve جنہوں نے سمجھ لیا وہ خوب کماتے ہیں۔ یہ وقت کی اہمیت ہی ہے کہ وہ اپنی پروڈکٹ ایسے وقت میں لاتے ہیں کہ جب ان کو بہت منافع ہوتا ہے۔

ہمیں بھی اپنی زندگی کے وقت کی قدر کرنی چاہیے، اس لیے کہ ہمارے اکابر اپنی زندگی کے وقت کو بہت احتیاط سے خرچ کرتے تھے۔ہمارے اکابر نے دن اور رات کے ایک ایک لمحے کی قدر کی اور انہوں نے کوئی وقت ضائع نہیں کیا۔

وقت کی قدر کس سے پوچھیں؟

زندگی کی قدر......

اگر ہم زندگی کی قدر سیکھنا چاہیں تو مرنے والے سے پوچھیں کہ مرنے والے کے دل میں زندگی کی کیا قدر ہے؟ اتنا اس کے دل میں افسوس ہوتا ہے کہ کاش! میں نے اپنی زندگی کا وقت اچھا گزارا ہوتا۔قرآن مجید نے کہا کہ مرنے والا کہے گا:

﴿رَبِّ ارْجِعُوْنِ ﴿۹۹﴾ لَعَلِّيْٓ اَعْمَلُ صَالِحًا فِيْمَا تَرَكْتُ﴾

’’اے اللہ! مجھے واپس لوٹا دیجیے [ایک موقع اور دے دیجیے] اب میں بڑی اچھی زندگی گزاروں گا۔‘‘

جواب ملے گا:

﴿كَلَّا﴾[المؤمنون:۹۹]

’’ہرگز نہیں [ایک ہی موقع ہے، جو ہم ہر بندے کو دیتے ہیں]

تو زندگی کی قدر و قیمت سیکھنی ہو تو مرنے والوں سے اس کی قدر سیکھو۔

سال کی قدر......

اگر ہم سال کی قدر معلوم کرنا چاہتے ہیں تو ہم اس طالبِ علم سے اس کی قدر پوچھیں، جس نے اپنی Job (ملازمت) کے منصوبے بنائے ہوئے تھے، میرج کے منصوبے بنائے ہوئے تھے اور وہ اپنے فائنل امتحان کے اندر فیل ہو گیا۔ اس کے سارے منصوبے دھرے کے دھرے رہ گئے، جب اس کا سال ضائع ہو گیا۔

مہینے کی قدر......

اگر مہینے کی قدر معلوم کرنی ہے تو اس عورت سے پوچھیں کہ جس کے ہاں Premature (قبل از وقت) بچہ پیدا ہو گیا۔ وہ تمنا کرتی ہے کہ کاش! میرے چند دن اور گزر جاتے، ایک مہینہ اور گزر جاتا تو میرا بچہ صحت مند پیدا ہو جاتا۔

ہفتے کی قدر......

اگر ہم ہفتے کی قدر کرنا چاہتے ہیں تو ہم اس بندے سے پوچھیں جو ہفتہ وار News letter (رسالہ) نکالتا ہے کہ ہفتہ کے دن اس کے نزدیک کتنے اہم ہوا کرتے ہیں؟

دن کی قدر......

اگر ہم ایک دن کی قدر معلوم کرنا چاہتے ہیں تو اس مزدور سے پوچھیں جو Daily Wages (روز کی دیہاڑی) پر کام کرتا ہے، روزانہ کما کر لاتا ہے، جس سے اگلے دن کے لیے بچوں کے کھانے کا انتظام ہوتا ہے۔ اب وہ صبح سے بیٹھا ہوا ہے، دو گھنٹے گزر

گئے اور اس کو مزدوری کے لیے لے جانے والا کوئی نہیں آتا اور وہ بار بار گھڑی دیکھتا ہے اور سوچتا ہے کہ آج اگر ہمیں کام نہ ملا تو کل میرے بچے بھوکے رہیں گے۔ اس دن کی قدر اس مزدور سے پوچھیے کہ اس کے نزدیک دن کتنا قیمتی ہوتا ہے؟

گھنٹے کی قدر......

ایک گھنٹے کی قدر معلوم کرنی ہے تو ہم اس ماں سے پوچھیں کہ جس کے بیٹے کا ایک گھنٹے کا آپریشن ہونا تھا اور وہ آپریشن تھیٹر کے باہر بیٹھ کے انتظار کر رہی ہے۔

منٹ کی قدر......

اگر ہم ایک منٹ کی قدر معلوم کرنا چاہتے ہیں تو ہم اس مسافر سے پوچھیں کہ جو ایئر پورٹ پر پہنچنا چاہتا ہے کہ فلائٹ کہیں مس نہ ہو جائے اور وہ ٹریفک کے ہجوم کے اندر پھنس گیا۔ اس وقت اس کی طبیعت ایک ایک منٹ کی کتنی ویلیو کر رہی ہوتی ہے۔

سیکنڈ کی قدر......

اگر ہم ایک سیکنڈ کی قدر و قیمت معلوم کرنا چاہتے ہیں تو ہم اس بندے سے پوچھیں جس کو کار ایکسیڈنٹ میں اللہ نے بچا لیا۔ ایک سیکنڈ کے فرق سے اللہ تعالیٰ نے اس کو ایکسیڈنٹ سے محفوظ فرما لیا۔

ملی سیکنڈ کی قدر......

اگر ہم ملی سیکنڈ کی قدر معلوم کرنا چاہتے ہیں......سیکنڈ کا ہزارواں حصہ......تو اولمپک کے وہ کھلاڑی ہیں جو ریس جیتتے ہیں۔ وہ جب بھاگتے ہیں اور جو فرسٹ آتا ہے اس کا دوسرے

سے ملی سیکنڈ کا فرق ہوتا ہے۔ تو ملی سیکنڈ کے فرق سے ان کو میڈل مل جاتا ہے۔

اگر ہماری زندگی کا وقت اتنا قیمتی ہے کہ ایک سیکنڈ کا ہزاروں حصہ بھی اتنا قیمتی ہے تو ہم تو اپنی زندگی کے دنوں، اپنی زندگی کے مہینوں اور سالوں کو ضائع کر بیٹھتے ہیں۔

افسوس ناک وقت:

اگر کوئی اللہ کا ولی کسی عورت کو بتائے کہ تمہارے زندگی کے دس سال کم کر دیے گئے تو اس کو کتنا افسوس ہوگا کہ او ہو! میری زندگی کے دس قیمتی سال کم کر دیے گئے!! وہ بے چاری افسوس سے پریشان ہو رہی ہوگی۔ اور وہی عورت فارغ رہ کر اور لمبا سو کر اپنی زندگی کے بیس سال گزار دیتی ہے اور ویسٹ کر دیتی ہے اور اس کو اس کا احساس ہی نہیں ہوتا کہ میں نے زندگی کے بیس سال گزار دیے۔

آج وقت ہے:

ہمیں چاہیے کہ ہم وقت کی قدر کر لیں۔ آج ہم چاہیں تو اپنے رب کو منا سکتے ہیں۔ اس سے زیادہ اور وقت کی قدر کیا ہو سکتی ہے کہ ہم نے پوری زندگی میں جو بھی گناہ کیے ہیں، ہم اگر ایک لمحے میں توبہ کر لیں تو ہمارے سارے گناہ معاف بھی ہو سکتے ہیں، ہمارے سارے گناہ نیکیوں میں بھی تبدیل ہو سکتے ہیں......؟ اس سے بڑی وقت کی قدر و قیمت کیا ہو سکتی ہے......؟

اللہ تعالیٰ ہمیں وقت کو صحیح قدردانی کے ساتھ گزارنے کی توفیق عطا فرمائے۔ (آمین)

﴿وَاٰخِرُ دَعْوٰنَا اَنِ الْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ﴾

غصے پر قابو

Anger Management

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ وَکَفٰی وَسَلَامٌ عَلٰی عِبَادِہِ الَّذِیْنَ اصْطَفٰی أَمَّا بَعْدُ!

فَاَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ ○ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ○

﴿وَالْکٰظِمِیْنَ الْغَیْظَ وَالْعَافِیْنَ عَنِ النَّاسِ ؕ وَاللّٰہُ یُحِبُّ الْمُحْسِنِیْنَ ﴿۱۳۴﴾﴾

[آلِ عمران: ۱۳۴]

سُبْحٰنَ رَبِّکَ رَبِّ الْعِزَّۃِ عَمَّا یَصِفُوْنَ ○ وَسَلٰمٌ عَلَی الْمُرْسَلِیْنَ ○

وَالْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ ○

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّعَلٰی اٰلِ سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّبَارِکْ وَسَلِّمْ

غصہ ایک فطری چیز ہے:

آج کی گفتگو کا عنوان ہے: Anger management غصے کو کنٹرول کیسے کیا جائے؟ یہ ایک ایسی کیفیت ہے کہ جس کی وجہ سے بہت سارے گھروں کی خوشیاں برباد

ہو جاتی ہیں۔ کہیں بیوی میں غصہ زیادہ، کہیں خاوند میں غصہ زیادہ، اس لیے اس بیماری کا علاج کرنا انتہائی ضروری ہے۔ اللہ رب العزت نے انسان کو احساسات عطا فرمائے ہیں۔ حالات کی وجہ سے خوشی بھی ہوتی ہے، غمی بھی ہوتی ہے، کبھی اس کو پیار محسوس ہوتا ہے اور کبھی اس کو غصہ بھی محسوس ہوتا ہے۔ انسان جب بھی کوئی ناگوار چیز دیکھے تو طبیعت میں غصے کا آجانا ایک فطری عمل ہے۔

غصہ حد میں ہو تو ایک نعمت ہے:

اللہ تعالیٰ نے انسان کو دو نعمتوں سے نوازا ہے: ایک شہوت کی نعمت ہے...... یہ فائدہ حاصل کرنے کے لیے عطا کی ہوئی ہے...... اور ایک غصہ کی نعمت ہے۔ یہ بھی اللہ کی ایک نعمت ہے جو نقصان سے بچنے کے لیے عطا کی گئی ہے۔ جب انسان اپنی جان، مال اور عزت کی حفاظت کرتا ہے، تب اس کی طبیعت کے اندر غصہ آتا ہے۔ جس بندے کے اندر بالکل ہی غصہ نہ ہو، وہ انسان اپنی عزت و آبرو کی بھی حفاظت نہیں کر سکتا۔ امام شافعی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے تھے:

"مَنِ اسْتُغْضِبَ فَلَمْ يَغْضَبْ فَهُوَ حِمَارٌ" [احیاء العلوم: ۲/۱۸۵]

"جس بندے کو بالکل ہی غصہ نہ آئے وہ بندہ گدھے کی مانند ہے۔"

اپنا ایمان بچانے اور تربیت کرنے کے لیے غصہ ضروری ہے، مگر غصے کی ایک حد ہونی چاہیے۔ کوئی بھی چیز اگر حد سے بڑھ جاتی ہے تو وہ نقصان دہ ہوتی ہے۔

غصہ کی طبّی کیفیت:

غصہ کیا ہے......؟ ناگوار حالات کی وجہ سے انسان کے اندر Hormones پیدا

ہوتے ہیں اور وہ Hormones انسان کو "Fight and flight condition" (لڑو یا اُڑو کی صورتِ حال) میں لا ڈالتے ہیں۔ یعنی یا تو انسان لڑنے پر آمادہ ہو جاتا ہے یا انسان اس صورتِ حال سے نکل جاتا ہے۔ تو Hormonal response (جسمانی گلینڈز کا ردِ عمل) ایسا ہوتا ہے کہ انسان لڑنے پر اتر آتا ہے۔ جو آدمی غصے میں آتا ہے، اس کا بلڈ پریشر بھی بڑھ جاتا ہے، اس کی شوگر بھی بڑھ جاتی ہے اور اس کا خون اس کے Digestive System (نظامِ انہضام) کے بجائے اس کے دماغ کی طرف زیادہ جاتا ہے، اس لیے غصے میں انسان کا چہرہ سرخ ہو جاتا ہے۔

[احیاء العلوم: ۳/ ۱۶۷]

دو قسم کا غصہ:

غصہ دو طریقے کا ہوتا ہے:

1 ...... برا غصہ:

وہ غصہ جس میں انسان انتقام لیتا ہے۔ یہ برا غصہ ہے۔

2 ...... اچھا غصہ:

اور ایک وہ غصہ جو شریعت کے مطابق ہے۔ مثلاً: اللہ کے حکم کے ٹوٹنے پر غصے کا آنا، نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کی سنت کے چھوٹنے پر غصے کا آنا۔ یہ اچھا غصہ ہے۔ مگر ایسا غصہ بہت تیز نہیں ہوتا، کم ہوتا ہے، جو کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔ [احیاء العلوم: ۳/ ۱۶۷]

جو بندہ کہے: ''مجھے بالکل ہی غصہ نہیں آتا۔'' تو اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ بندہ اپنی عزت و آبرو کی بھی حفاظت نہیں کر سکتا۔ شاعر نے کہا:

؎ خدا کے فضل سے میاں بیوی دونوں مہذب ہیں
انہیں غصہ نہیں آتا ، انہیں غیرت نہیں آتی

خاوند کو غیرت نہیں آتی اور بیوی کو غصہ نہیں آتا۔ بیوی کو کوئی مرد کچھ کہہ دے تو ایسا بندہ اپنی عزت وآبرو کی بھی حفاظت نہیں کرسکتا۔

اچھے غصے کی نشانی:

قرآن مجید میں اللہ رب العزت ارشاد فرماتے ہیں کہ جو نیکوکار لوگ ہوتے ہیں، محسنین ہوتے ہیں، ان کی یہ نشانی ہے:

﴿وَالْكٰظِمِيْنَ الْغَيْظَ﴾ [آلِ عمران:۱۳۴]

''وہ غصے کو پی جانے والے ہیں۔''

حدیث مبارکہ میں اللہ کے حبیب ﷺ نے یہ بات سمجھائی کہ:

......غصہ کئی مرتبہ انسان کو جلدی آتا ہے اور جلدی دور ہوجاتا ہے۔

......دوسری صورتِ حال میں جلدی آتا ہے، مگر دیر سے دور ہوتا ہے۔

......تیسری صورتِ حال میں دیر سے آتا ہے اور دیر سے دور ہوتا ہے۔ اور

......چوتھی صورت حال میں دیر سے آتا ہے اور جلدی دور ہوجاتا ہے۔

نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا: ''سب سے اچھا غصہ وہ ہے جو دیر سے آئے، مگر جلدی ختم ہوجائے۔'' [سنن الترمذی، حدیث:۲۱۹۱]

محسنِ انسانیت نے ہمیں ایک ایک چیز کھول کھول کر بتادی کہ غصہ ایک فطری چیز ہے۔ بہتر غصہ وہ ہے جو دیر سے آئے۔ طبیعت ایسی ہونی چاہیے کہ جلدی غصہ نہ آئے، دیر سے آئے اور اگر آجائے تو جلدی ختم ہوجائے۔ دیر تک غصے کا دل میں رہنا، یہ بھی

بری چیز ہے۔

غصہ......اکابرین کی نظر میں:

دنیا کے جو بھی فلاسفر آئے، انہوں نے بھی غصے کے بارے میں باتیں سمجھائیں۔ کسی نے کہا: ''غصے پر صبر کرنے سے ہزاروں قسم کی ندامت سے انسان کی نجات ہو جاتی ہے۔'' کسی نے سمجھایا: غصہ پاگل پن ہے، انسان پچھتاتا ہے اور اگر نہ پچھتائے تو پکا پاگل ہے۔

مگر محسنِ انسانیت، محمد مصطفی، احمد مجتبیٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ایک انوکھے طریقے سے بات سمجھائی۔ نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے صحابہ رضی اللہ عنہم سے پوچھا:

''بتاؤ! پہلوان کون ہوتا ہے؟'' صحابہ نے کہا: ''اے اللہ کے حبیب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم! جو دوسرے کو پچھاڑ دے۔'' فرمایا: ''نہیں'' صحابہ رضی اللہ عنہم نے عرض کیا: اے اللہ کے حبیب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم! آپ بتا دیجیے۔ تو نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا: ''جو شخص اپنے غصے پر قابو پالے وہ پہلوان ہوتا ہے۔'' [صحیح مسلم، حدیث: ۶۸۰۷]

ایک ایسی مثال دے کر بات سمجھائی کہ بات ذہن نشین ہو جاتی ہے۔

مولانا روم رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں: ''بارش سے پھول کھلتے ہیں، گرج اور چمک سے نہیں کھلتے، لہٰذا انسان کو چاہیے کہ وہ غصے کا اظہار کم کرے۔''

امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ نے لکھا ہے: نفس چاہتا ہے کہ میری ہر مرضی پوری ہو، جب پوری نہیں ہوتی تو انسان کو غصہ دلاتا ہے۔

اگر کوئی آدمی غصے میں ہو تو آپ اس کے ساتھ اس طرح ڈیل کریں جیسے کسی مریض سے ڈیل کرتے ہیں۔

جیسے ایک آدمی شراب کے نشے میں ہوتا ہے تو دوسرے لوگ اس کو سمجھتے ہیں کہ یہ اس

وقت ہوش میں نہیں، اس لیے اس کی باتوں کا نوٹس نہیں لینا چاہیے۔ تو شرابی آدمی گالیاں بھی دیتا پھرے تو لوگ اس کو سیریس نہیں لیتے، اسی طرح غصے میں بھی کوئی آدمی ایسی بات کہے تو اس کی بات کو برا نہیں ماننا چاہیے۔

حضرت عیسیٰ علیہ السلام سے پوچھا گیا: سب سے مشکل چیز کیا ہے؟ انہوں نے فرمایا: ''اللہ رب العزت کا غصہ۔'' پوچھا گیا: اس کا سبب کیا ہوتا ہے؟ فرمایا: ''جو انسان غصہ زیادہ کرتا ہے، اللہ تعالیٰ کا غصہ اس بندے پر زیادہ ہوتا ہے۔'' پھر پوچھنے والے نے پوچھا: کون سی چیز غصے کو بڑھاتی ہے؟ عیسیٰ علیہ السلام نے فرمایا: ''تکبر اور حب جاہ۔''

[احیاء العلوم: ۳/۱۷۲]

یعنی جو انسان متکبر ہوتا ہے اس کو غصہ زیادہ آتا ہے اور جس بندے کو عہدہ ملتا ہے وہ اپنے ماتحتوں پہ غصہ زیادہ کرتا ہے۔

غصے کے اسباب:

غصے کے کچھ اسباب ہوتے ہیں، مثال کے طور پر:

- ...... جو انسان متکبر ہو اس کو غصہ زیادہ آتا ہے۔
- ...... جو کسی عہدے پر فائز ہو وہ اپنے ماتحتوں پر غصہ زیادہ کرتا ہے۔
- ...... اگر کوئی مذاق اڑائے تو غصہ زیادہ آتا ہے۔
- ...... جو انسان اکثر و بیشتر دھوکہ دے تو غصہ زیادہ آتا ہے۔ مثلاً: اگر خاوند بیوی کے ساتھ چیٹنگ کرے تو بیوی کو غصہ آتا ہے یا بیوی خاوند کے ساتھ کرے تو خاوند کو غصہ زیادہ آتا ہے۔
- ...... حرص کی وجہ سے بھی غصہ زیادہ آتا ہے۔

﴿﴾ ......جب انسان سے اس کا کوئی Loved one (چاہنے والا) ناراض ہو جائے، اس وقت بھی غصہ زیادہ آتا ہے۔

﴿﴾ ......فطری طور پر جب انسان کی شہوت پوری نہ ہو تو اس کو غصہ زیادہ آتا ہے۔ مثلاً: بیوی انتظار میں ہے اور خاوند رات دیر تک دوستوں کی محفل میں بیٹھا رہے اور دیر سے گھر آئے تو بیوی کو بہت غصہ آتا ہے۔

﴿﴾ ......بعض انسان مزاج کے سخت ہوتے ہیں تو سخت مزاجی کی وجہ سے غصہ زیادہ آتا ہے۔

﴿﴾ ......سائنس نے ثابت کیا ہے کہ بھوک کی وجہ سے بھی انسان کو غصہ زیادہ آتا ہے، چڑ چڑا پن آجاتا ہے۔

﴿﴾ ......تھکے ہوئے بندے کو بھی غصہ زیادہ آتا ہے۔

﴿﴾ ......اگر درد ہو تو بھی طبیعت میں چڑ چڑا پن آتا ہے، غصہ زیادہ آتا ہے، مثلاً: جن لوگوں کو سر کا درد ہوتا ہے یا آدھے سر کا درد ہوتا ہے تو وہ بہت نازک مزاج بن جاتے ہیں۔

﴿﴾ ......عورتوں کو جو ایام آتے ہیں، ان میں ان کو غصہ زیادہ آتا ہے۔

﴿﴾ ......اگر انسان بیمار ہو جائے تو بیماری کی حالت میں اس کو غصہ زیادہ آتا ہے۔

﴿﴾ ......جس بندے کا نشہ پورا نہ ہو، اس بندے کو بھی غصہ زیادہ آتا ہے۔

﴿﴾ ......اگر کسی کے ساتھ ناانصافی ہو تو اس کو غصہ زیادہ آتا ہے۔

﴿﴾ ......کوئی بندہ اپنے Target (ہدف) کو حاصل نہ کر سکے، مایوسی ہو تو اس کو غصہ زیادہ آتا ہے۔

﴿﴾ ......انسان کی جان، مال، اور عزت آبرو کو خطرہ ہو تو اس کو غصہ زیادہ آتا ہے۔

﴿﴾ ......اور آج کے دور میں آپ کسی کام کے لیے گھر سے چلے اور راستے میں

ٹریفک جام مل گئی تو بھی غصہ زیادہ آتا ہے۔

* ......نوجوانوں کو غصہ زیادہ آتا ہے۔
* ......جو بچے والے ہوں، فیملی والے ہوں، ان کو غصہ زیادہ آتا ہے۔
* ......جاہلوں کو غصہ زیادہ آتا ہے۔
* ......اور جن کے پاس مال کم ہو، ان کی ضرورتیں پوری نہیں ہوتیں، ان کو بھی غصہ زیادہ آتا ہے۔

غصے کا علاج:

اب اس غصے کا کیا علاج ہے......؟ اس کے لیے شریعت نے بہت ساری تفصیلات بتائی ہیں۔ ہمارے اکابر نے فرمایا: ''انسان غصے کا علاج اپنی سوچ کے ذریعے سے کرے۔ مثلاً:

* ...... یہ سوچے کہ غصے کے گھونٹ کو میں پیوں گا تو اس کے بدلے مجھے اللہ تعالیٰ کی رضا نصیب ہوگی، میرے اللہ مجھ سے راضی ہو جائیں گے۔
* ...... یہ بات بھی ذہن میں رکھے کہ جو شخص اللہ کے لیے اپنے غصے کو چھوڑ دیتا ہے، اللہ تعالیٰ اس کے لیے اپنا عذاب معاف فرما دیتے ہیں۔
* ...... یہ بھی سوچے کہ اگر آج میں کسی سے بدلہ لوں گا تو جب اس کو وقت ملا تو وہ مجھ سے بدلہ لے گا، تو میں اپنا دشمن کیوں پیدا کروں......؟
* ...... غصے میں انسان بالکل جانور کی طرح لگتا ہے۔ کبھی اس کا چہرہ دیکھیں، کبھی اس کی حرکتیں دیکھیں تو انسان نظر نہیں آتا، یوں لگتا ہے جیسے جانور ہے۔ تو یہ سوچے کہ

میں بھی غصے میں ایک جانور ہی نظر آؤں گا۔

[احیاء العلوم: ۳/ ۱۷۳]

ایک بزرگ تھے، ان کی ملاقات شیطان بدبخت سے ہوگئی۔ انہوں نے پوچھا: بھئی! مجھے کوئی گُر کی بات بتا۔ وہ کہنے لگا: ''گر کی بات یہ کہ غصہ نہ کیا کریں۔ جو شخص غصے میں آجاتا ہے میں اس کے ساتھ اس طرح کھیلتا ہوں جس طرح بچے گیند کے ساتھ کھیلتے ہیں۔

[تلبیس ابلیس: ۳۴]

واقعی جتنی قطع رحمی ہوتی ہے، وہ غصے میں ہوتی ہے۔ رشتے ناتے غصے میں ٹوٹتے ہیں۔ انسان ماں باپ سے بدتمیزی کرتا ہے تو غصے میں کرتا ہے۔ طلاق دیتا ہے تو غصے میں دیتا ہے۔ ایک دوسرے سے لوگ جھگڑتے ہیں، لڑتے ہیں، قتل کر دیتے ہیں تو وہ غصے میں کرتے ہیں۔ ایک نوجوان میرے پاس آیا اور کہنے لگا: ''جی! بس میں نے غصے میں اپنی بیوی کو طلاق دے بیٹھا۔'' میں نے کہا: ''آج تک کسی نے خوش ہو کر بھی بیوی کو طلاق دی......؟ یہ تو صاف ظاہر ہے کہ غصہ آیا ہوگا۔'' مگر شریعت کہتی ہے کہ تمہیں اتنا غصہ کیوں آیا کہ تم نے ایک اتنے قریبی تعلق کو توڑ دیا؟

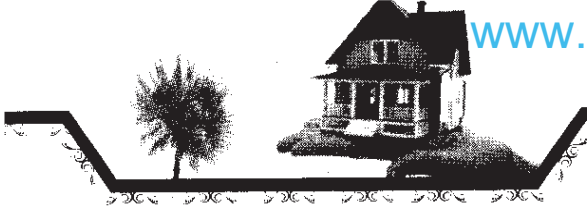
❁ ......انسان غصے کی حالت میں یہ سوچے کہ میری ہر منشا تو پوری ہو نہیں سکتی، منشا تو اللہ کی پوری ہوتی ہے۔ لہٰذا میں اللہ کی رضا پہ راضی ہوں۔

❁ ......جب غصہ آئے تو:

''أَعُوذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيمِ''

پڑھے۔ اس سے شیطان بھاگ جاتا ہے اور غصہ کم ہو جاتا ہے۔

[صحیح البخاری، حدیث: ۶۱۱۵]

❁ ......شریعت نے کہا: ''انسان غصے کی حالت میں زمین کے قریب ہو جائے۔

کھڑا ہے تو بیٹھ جائے اور بیٹھا ہے تو لیٹ جائے۔ [سنن أبی داود، حدیث: ۴۷۸۲]

[احیاء العلوم: ۳/ ۱۷۴]

سوال پیدا ہوتا ہے کہ اگر لیٹے ہوئے کو بھی غصہ آئے تو کیا کرے......؟ تو شریعت نے کہا: ''غصہ آگ ہے اور آگ کو پانی بجھاتا ہے، اس لیے ایسے بندے کو چاہیے کہ اٹھ کر وضو کر لے یا ٹھنڈے پانی سے غسل کر لے، اس کا غصہ ختم ہو جائے گا۔

[سنن ابی داؤد، حدیث: ۴۷۸۴]

جو انسان غصہ کرتا ہے اس کا اپنا دل خراب ہوتا ہے۔ چنانچہ اگر آپ ایک کپ کے اندر چائے پئیں اور اس کپ کو نہ دھوئیں، ویسے ہی رکھ دیں تو وہ کپ کتنا گندا نظر آئے گا۔ یہی انسان کے غصے کی مثال ہے کہ غصہ کرنے والا اپنے دل کو گندا کر بیٹھتا ہے۔ ہمیں چاہیے کہ ہم غصے کو پی جائیں، یعنی اپنے دل کو صاف کر لیں۔

غصے کی علامات:

غصے کی چند علامات ہوتی ہیں۔ جب انسان کو غصہ آئے تو عام طور پر

......اس کی آواز بلند ہو جاتی ہے۔

......وہ دوسرے بندے کو گھور کے دیکھتا ہے۔

......اس کا چہرہ سرخ ہو جاتا ہے۔

......اس کو پسینہ آجاتا ہے۔

......وہ دانت پیستا ہے۔

......اور اس کے جسم میں سوئیاں چبھتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں۔

اور بھی مختلف علامات ہیں۔

اللہ کے حبیب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو اگر کسی بات پر غصہ آتا تھا تو آپ کا چہرہ مبارک سرخ ہو

جاتا تھا۔[مسند أحمد بن حنبل:٦/ ١٣٧، حدیث:٢٥١٠٩]

غصے پر سائنسی تحقیق:

سائنس نے جو غصے پر ریسرچ کی تو اس سے پتہ چلا کہ جس انسان کو غصہ آتا ہے اس کے خون کے اندر Adrenaline......ایک رطوبت ہے......وہ بڑھ جاتی ہے اور دماغ کا وہ حصہ جو بائیں آنکھ کے اوپر ہے وہ charged ہو جاتا ہے۔اس میں خون جاتا ہے، جس کی وجہ سے انسان کی کیفیت ایسی بن جاتی ہے۔ چنانچہ ایک ہارمون ہے ''ایسیٹا ئلین'' اس کے کم ہونے سے غصہ زیادہ ہو جاتا ہے۔

سائنس نے یہ ثابت کیا ہے کہ جن لوگوں کو غصہ زیادہ آتا ہے ان کو Heart attack کا امکان تین گنا زیادہ ہو جاتا ہے۔ اور Coronary artery disease (شریانوں کے بند ہونے کی بیماریاں) دگنی ہو جاتی ہیں۔جس انسان کو غصہ زیادہ آتا ہے تو اس کا اتنا زیادہ نقصان ہے کہ سگریٹ پینے والے کو سگریٹ سے اتنا نقصان نہیں ہوتا، موٹے بندے کو موٹاپے سے اتنا نقصان نہیں ہوتا، جتنا غصہ کرنے والے کو غصے سے نقصان ہوتا ہے۔

سائنس نے اس بات کو بھی ثابت کیا ہے کہ زیادہ غصے سے سر درد بھی زیادہ ہو جاتا ہے اور کمر درد بھی زیادہ ہوتا ہے۔انسان کا بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے، اور اسے رات کو نیند نہیں آتی۔

عمر کے اعتبار سے غصہ:

عمر کے ساتھ ساتھ انسان کا غصہ کم ہو جاتا ہے، یعنی جب تجربہ بڑھ جاتا، پختگی بڑھ جاتی ہے تو انسان کا غصہ کم ہو جاتا ہے۔اس لیے سب سے زیادہ غصہ ١٣ سال کی عمر سے

لے کے ۳۲ سال کے درمیان ہوتا ہے۔ یہ بیس سال بہت غصے والی عمر ہوتی ہے۔ کسی انسان کو 60 سال عمر ہونے کے بعد بھی غصہ آئے تو یہ سخت بیماری کی دلیل ہوتی ہے۔

جو لوگ ویڈیو گیم زیادہ کھیلتے ہیں تو سائنس نے یہ ثابت کیا ہے کہ ان کو بھی غصہ زیادہ آتا ہے اور جو بچے فاسٹ فوڈ زیادہ کھاتے ہیں ان کو بھی غصہ زیادہ آتا ہے۔ کیونکہ فاسٹ فوڈ میں ایسے Contents (اجزا) ہوتے ہیں کہ جو بچے کو موڈی بنا دیتے ہیں اور موڈی بندے کو غصہ زیادہ آتا ہے۔

مرد اور عورت میں غصہ:

غصہ مرد اور عورت کے اندر مختلف اثرات پیدا کرتا ہے۔ مرد اور عورت کے غصے کے درمیان فرق یہ ہے کہ عام طور پر مردوں کو غصہ تیز آتا ہے اور جلدی ظاہر ہو جاتا ہے اور عورتوں میں میٹھا غصہ ہوتا ہے، مگر لمبی دیر تک رہتا ہے۔

جب مرد غصے میں آئے تو عورت کو چاہیے کہ اس کی وجہ کو ضرور تلاش کرے کہ کس بات کی وجہ سے میرے خاوند کو غصہ زیادہ آرہا ہے؟ اس لیے کہ جب مرد غصے میں کوئی بات کہہ دیتا ہے تو وہ کر گزرتا ہے۔ عورت غصے میں جو بات کہتی ہے وہ فقط دھمکی ہوتی ہے، کرتی نہیں ہے۔ تو عورت اگر غصے میں کوئی دھمکی دے تو آپ سمجھ لیں کہ ہونا نہیں ہے اور اگر مرد دھمکی دے تو عورت کو سمجھ لینا چاہیے کہ یہ کر دے گا۔ چنانچہ کتنے لوگ غصے میں آکر بیوی کو کہتے ہیں: ''میں تجھے طلاق دے دوں گا۔'' تو بیوی اس کا نوٹس نہیں لیتی اور واقعی کچھ عرصے کے بعد اس کو طلاق ہو بھی جاتی ہے۔

جس طرح مردوں کو غصہ آئے تو بیوی کو وجہ تلاش کرنی چاہیے، اسی طرح اگر بیوی کو غصہ آئے تو خاوند کو بھی اس کی وجہ تلاش کرنی چاہیے کہ میرے کس عمل کی وجہ سے بیوی کو

غصہ آیا اور جب بھی بیوی کو غصہ آئے تو اس کے منفی اثرات کو زائل کرنا چاہیے۔اس کا طریقہ یہ ہے کہ جب کچھ دیر کے بعد غصہ ختم ہو جائے تو اس سے پیار سے بات کریں، اسے اچھا کھانا کھلائیں، کوئی اچھا گفٹ دیں، اس کے ساتھ محبت کا وقت گزاریں۔ عورت کی طبیعت بچے کے مانند ہے، غصے میں جلدی آجاتی ہے، مگر غصہ جلدی ختم بھی کر دیتی ہے۔ اگر آپ ان باتوں کا خیال کریں گے تو بیوی کا غصہ جلدی ختم ہو جائے گا۔ ایک جگہ ایک ہزار سے زیادہ انسانوں پر تجربہ کیا گیا تو پتہ چلا کہ مرد غصے میں انتقام زیادہ لیتا ہے اور عورت اتنا انتقام نہیں لیتی۔

غذا کا اثر غصے پر:

انسان جو کھاتا پیتا ہے تو اس کے کھانے پینے کا بھی اس کے غصے پر اثر ہوتا ہے۔مثلاً:

- ......جو لوگ مرچ زیادہ کھاتے ہیں، ان کو غصہ زیادہ آتا ہے۔اس لیے عورتوں میں جب کسی کو غصہ زیادہ آئے تو اس کو مرچ کہتے ہیں کہ یہ تو مرچ کے مانند ہے۔
- ......جو لوگ کافی پیتے ہیں، ان کو بھی غصہ زیادہ آتا ہے۔
- ......ٹماٹر کے زیادہ استعمال کرنے کی وجہ سے بھی غصہ بڑھ جاتا ہے۔
- ...... Milk products (دودھ سے بنی اشیا) زیادہ استعمال کی جائیں تو اس سے بھی غصہ بڑھتا ہے۔
- ......اور جو لوگ زیادہ میٹھا کھانے کے عادی ہوں، وہ ہائپر ہو جاتے ہیں اور ان کو بھی غصہ زیادہ آتا ہے۔

چند چیزیں جو غصے کو بڑھا دیتی ہیں۔

- ......سائنس نے ثابت کیا ہے کہ مونو سوڈیم گلوٹا میٹ کھانے سے غصہ زیادہ آتا ہے۔

☸......جو لوگ Artificial (مصنوعی) شوگر استعمال کرتے ہیں، ان کو بھی غصہ زیادہ آتا ہے۔

☸......جو لوگ کیفین زیادہ استعمال کرتے ہیں، ان کو بھی غصہ زیادہ آتا ہے۔

☸......فاسٹ فوڈز کھانے والے لوگوں کو بھی غصہ زیادہ آتا ہے۔

☸......جن لوگوں کے جسم میں میگنیشیم کی کمی ہو، ان کو بھی غصہ زیادہ آتا ہے۔

☸......اگر وٹامن ڈی کی کمی ہو تو بھی غصہ زیادہ آتا ہے۔

☸......وٹامن سی کی کمی ہو تو بھی غصہ زیادہ آتا ہے۔

کچھ غذائیں ایسی ہیں کہ جن سے غصہ کم ہو جاتا ہے، مثلاً:

☸......پروٹین کھانے سے غصہ کم ہوتا ہے۔

☸......ڈرائی فروٹ بادام اور اخروٹ کھانے سے غصہ کم ہوتا ہے۔

☸......مچھلی کھانے سے غصہ کم ہوتا ہے۔

☸......انڈا کھانے سے غصہ کم ہوتا ہے۔

☸......White meat (چکن) کھانے سے غصہ کم ہوتا ہے۔

☸......Seed (بیج) کھانے سے غصہ کم ہوتا ہے۔

☸......وہ چیزیں جن میں اومیگا تھری ہو، ان کے کھانے سے غصہ کم ہوتا ہے۔

☸......جو لوگ مچھلی زیادہ کھاتے ہیں ان کو اپنے ذہن پر قابو نصیب ہوتا ہے۔

☸......سائنس نے ثابت کیا ہے کہ جو لوگ پانی زیادہ پیتے ہیں، مثلاً: ایک دن میں آٹھ سے دس گلاس پانی پیتے ہیں، ان کو بھی غصہ کم آتا ہے۔

☸......جو ہربل ٹی استعمال کرتے ہیں، ان کو بھی غصہ کم آتا ہے۔

❁......وٹامن بی میں B6، B9 اور B12، یہ وہ وٹامنز ہیں کہ جن کے کھانے سے انسان کا اپنے نروس سسٹم پر کنٹرول بہتر ہو جاتا ہے۔

❁......ملٹی وٹامن کی کمی کی وجہ سے بھی غصہ زیادہ آتا ہے۔ چنانچہ غذا میں اگر ملٹی وٹامن استعمال کیے جائیں تو انسان کا غصہ 37٪ کم ہو جاتا ہے۔

ازدواجی زندگی میں غصہ:

عام طور پر ازدواجی زندگی میں غصہ زیادہ ہوتا ہے۔ ذرا اس کی بھی تفصیلات سن لیجیے: پہلی بات یہ کہ عام طور پر میاں بیوی جب ایک دوسرے کے ساتھ Verbal attack (الفاظ کی جنگ) کرتے ہیں، الزام تراشی کرتے ہیں، تو یہ غصے کا سبب زیادہ بنتی ہے۔ چنانچہ خوامخواہ شک کی بنیاد پر الزام لگا دینا، یہ اچھا نہیں ہوتا۔ اگر میاں بیوی میں سے ایک غصے میں ہو تو دوسرے بندے کو ٹھنڈا مزاج اختیار کر لینا چاہیے۔ اس کی مثال یوں سمجھیں: کوئی دھاگہ ہے۔ ایک سرا ایک نے پکڑا ہے اور دوسرا دوسرے نے۔ اگر دونوں کھینچیں گے تو دھاگہ ٹوٹ جائے گا اور اگر ایک کھینچے اور دوسرا دھاگہ ڈھیلا چھوڑ دے تو دھاگہ نہیں ٹوٹے گا۔ یہ شادی کا بندھن بھی دھاگے کی طرح ہی ہوتا ہے۔ ایک وقت میں میاں بیوی دونوں غصے میں آ جائیں گے تو یہ دھاگہ جلدی ٹوٹ جائے گا۔ اس لیے شکایات زیادہ کرنا، الزام تراشیاں زیادہ کرنا، یہ چیز غصے کو بڑھا دیتی ہے۔

میاں بیوی کو چاہیے کہ ایک دوسرے کی باتوں کو سنیں بھی زیادہ اور ایک دوسرے کے سامنے اپنے دل کی کیفیت کو بیان بھی زیادہ کریں۔ یعنی Listen and be heard، یہ چیز فائدہ دیتی ہے۔ دل کے اندر بات نہیں رکھنی چاہیے، مگر بات کرتے ہوئے اچھے انداز سے بات کرنی چاہیے۔ شادی شدہ زندگی میں کچھ حدود ہونی

چاہییں۔ بعض اوقات میاں بیوی کے درمیان چھوٹی چھوٹی باتوں پہ چیخنا چلانا زیادہ ہوتا ہے۔ یہ بری چیز ہے۔ اگر غصہ ہو تو دوسرے کو فوراً بتا دو کہ مجھے اس بات پہ غصہ ہے۔

انسان کو چاہیے کہ ازدواجی زندگی میں مثبت چیزوں کو زیادہ سوچے، منفی چیزوں کو نہ سوچے۔ ہر انسان میں کوئی نہ کوئی کمی کوتاہی تو ہوتی ہے۔ نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے سمجھایا کہ اگر تمہیں بیوی کی کوئی چیز بری لگے تو تم اس کی اچھی باتوں پر غور کرو، تمہیں اس میں بہت ساری خوبیاں بھی نظر آجائیں گی۔ تو مجموعی طور پر انسان کو دیکھنا چاہیے، کسی ایک بات کو لے کر اسی پر غصہ کر لینا، یہ چیز اچھی نہیں ہوتی۔ جو میاں بیوی ایک دوسرے کے ساتھ اچھا Communicate (اظہارِ دل) کرتے ہوں، عام طور پہ ان کے درمیاں غصہ کم ہوتا ہے۔ غصے کی حالت میں جو دوسرے کو بتا دے کہ مجھے غصہ ہے، وہ انسان مخلص ہوتا ہے۔ اگر بیوی بتا دے تو وہ مخلص ہے، اگر خاوند بتا دے تو وہ مخلص ہے۔ شادی شدہ زندگی میں ہمیشہ Compromise (مفاہمت) کو مقدم کرنا چاہیے۔ جب میاں بیوی کے درمیان غصہ ہو تو وہ صرف ایک بندے کا مسئلہ نہیں ہوتا، وہ تین بندوں کا مسئلہ ہوتا ہے: خاوند کا، بیوی کا اور تیسرا اولاد کا۔ ان کے غصے سے اولاد بھی متاثر ہوتی ہے۔ اس لیے شریعت نے کہا:

”پہلے تولو، پھر بولو۔“ [الصمت وآداب اللسان لابی الدنیا، ص: ۲۲۲]

میاں بیوی کو چاہیے کہ غصے کی حالت میں کچھ ایسے الفاظ استعمال کریں جو دوسرے بندے کے غصے کو کم کر سکیں۔ مثال کے طور پر کوئی کہے ”آج موسم خراب ہے“ تو موسم خراب ایک کوڈ ہے، جس سے پتہ چل جاتا ہے کہ دوسرا بندہ غصے میں ہے۔

ہمیں چاہیے کہ ہم مسئلہ حل کریں، مسئلے کا حصہ نہ بنیں۔ شادی شدہ زندگی میں ایک

بہتر اصول یہ ہے کہ جب خاوند کہہ دے ''میں غصے میں ہوں۔'' تو بیوی اس وقت اس کو منانے کے بجائے ایک طرف ہو جائے۔ غصے کا عام طور پر پندرہ منٹ کا وقفہ ہوتا ہے، پندرہ منٹ میں اس کے دماغ میں جو گرمی تھی وہ ختم ہو جائے گی اور پھر وہ محبت پیار کے موڈ میں آ جائے گا۔ اسی طرح اگر بیوی کہہ دے: ''میں غصے میں ہوں۔'' تو پندرہ منٹ کے لیے آپ آگے پیچھے ہو جائیں۔ پندرہ منٹ کے بعد وہ خود مسکراتی ہوئی آپ کے پاس آ جائے گی۔ غلطی یہ ہوتی ہے کہ ایک بندہ غصے میں ہوتا ہے اور دوسرا بندہ یہ چاہتا ہے کہ یہ اسی وقت خوشی کا اظہار کرے اور یہ ممکن نہیں ہوتا۔ تو ایسے وقت میں عقل مندی سے کام لینا چاہیے۔

بچوں میں غصہ:

بچوں کے اندر بھی کئی مرتبہ غصہ بہت ہوتا ہے۔ سائنس نے ثابت کیا ہے کہ بچے عام طور پر ماں باپ سے غصہ سیکھتے ہیں۔

"Aggression is a learnt behaviour"

''جارحانہ رویہ (دوسروں سے) سیکھا ہوا ہوتا ہے۔''

اگر ماں باپ غصہ زیادہ کرتے ہوں تو اولاد بھی غصہ کرنا سیکھ لیتی ہے، تو وہ زیادہ غصہ کرتے ہیں۔ اس لیے جب انسان غصے میں ہو تو اس وقت بچے کو سزا نہیں دینا چاہیے، کیونکہ غصے میں انسان ان کو برے طریقے سے Treat (سلوک) کرتا ہے۔ بعض عورتیں غصے میں Shout کرنا (چیخنا) شروع کر دیتی ہیں، حتیٰ کہ چھوٹے بچے بھی کہتے ہیں: ''Mama Shouts (اماں چیختی ہے)۔'' بچوں پہ چھوٹی چھوٹی بات پہ ہاتھ اٹھانا، مار پیٹ کرنا، یہ چیز نہایت بری ہے۔ کسی کو مارنا اس کا حل نہیں ہے۔ مار سے انسان اصلاح نہیں

کرتا، بلکہ دوسرے بندے کو اپنا دشمن بنا لیتا ہے۔ تو بچوں کے دل میں بھی ماں باپ کی نفرت آجاتی ہے۔ جب بچہ کوئی غصہ کرے تو ماں باپ کو سوچنا چاہیے کہ بچہ غصہ کیوں کر رہا ہے؟ بعض اوقات بچے کو پتہ نہیں ہوتا کہ میں اپنے جذبات کا اظہار کیسے کروں؟ لہٰذا وہ غصہ کرتا ہے۔ اصل میں وہ توجہ چاہتا ہے یا کوئی کام کروانا چاہتا ہے۔ کئی مرتبہ ماں باپ بچے کو Ignore (نظر انداز) کرتے ہیں، اس پر بچے کو غصہ آتا ہے۔

ایک بچے نے اپنے مصروف باپ سے پوچھا: ابو! آپ ایک گھنٹے میں کتنا کماتے ہیں؟ تو باپ نے کہا: ''یہ کیسا سوال آپ نے مجھ سے پوچھ لیا؟'' اس نے کہا: ''ابو! بتا دیں۔'' اس نے کہا: ''میں ایک گھنٹے میں پانچ ڈالر کماتا ہوں۔'' تو یہ سن کر بچہ خاموش ہو گیا۔ پھر تھوڑی دیر بعد بچے نے کہا: ''ابو! آپ مجھے دو ڈالر دیں گے؟'' اس نے کہا: ''کیوں؟'' کہنے لگا: ''مجھے ضرورت ہے۔'' پوچھا: کیا کرنا ہے؟ اس نے کہا: ''ابو! میرے پاس تین ڈالر پہلے سے ہیں، دو ڈالر آپ دے دیں، میرے پاس پانچ ڈالر ہو جائیں گے، یہ پانچ ڈالر میں آپ کو دوں گا۔ آپ کل ایک گھنٹہ پہلے اپنی ڈیوٹی سے آجائیں اور میرے ساتھ بیٹھ کر آپ کھانا کھا لیں۔

غصے پر کیسے کنٹرول کریں؟

اب ہے Effective anger management کہ انسان اپنے غصے پہ کیسے قابو پائے......؟ اس کا انتظام کیسے کرے......؟ تو سب سے پہلے غصے کے بارے میں سوچیں کہ میرا غصہ کس درجے کا ہے؟

......معمولی درجے کا ہے تو برا نہیں۔

......درمیانے درجے کا ہے تو مناسب نہیں۔

......اور اگر بہت زیادہ غصہ ہے تو یہ بیماری کی علامت ہے۔

غصے کو کنٹرول کرنے کے لیے کچھ باتیں ہیں جن پر عمل کر کے غصہ پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

(1)......تعوذ پڑھیں:

پہلی بات یہ ہے کہ جب غصہ آئے تو

"أَعُوذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ"

پڑھے، تاکہ شیطان بھاگ جائے اور انسان کا غصہ کم ہو جائے۔

(2)...... Position (ہیئت) بدل لیں:

جب غصہ آئے تو انسان کھڑا ہو تو بیٹھ جائے، بیٹھا ہو تو لیٹ جائے اور پھر بھی غصہ ختم نہ ہو تو اپنی جگہ کو بدل لے۔ مثلاً: ایک کمرے میں ہیں اور غصہ آ گیا تو دوسرے کمرے میں چلا جائے، دوسرے کمرے سے تیسرے کمرے میں چلا جائے۔

(3)......خاموشی اختیار کریں:

انسان غصے کی حالت میں خاموش ہو جائے۔ حدیث مبارکہ میں بھی ہے:

((إِذَا غَضِبْتَ فَاسْكُتْ)) [شعب الایمان:٦/ ٣٠٩، حدیث:٨٢٨٧]

"جب تجھے غصہ آئے تو چپ ہو جایا کر۔"

جب غصہ آتا ہے تو اس کا ردِ عمل پندرہ منٹ تک کا ہوتا ہے۔ اگر کوئی پندرہ منٹ برداشت کر جائے تو اس کے غصے کی کیفیت ختم ہو جاتی ہے۔ یہ صرف پندرہ منٹ کا کھیل ہوتا ہے۔

(4)......مسکرا کر بات کریں:

پھر غصہ آئے تو انسان کو چاہیے کہ وہ مسکرا کر بات کرنے کی کوشش کرے، گو یہ مشکل

ہے، مگر غصے میں مسکرانا اللہ کو پسند آتا ہے۔

ایک اعرابی (دیہاتی) آیا اور اللہ کے حبیب ﷺ سے بات کرتے ہوئے اس نے چادر کھینچی۔ چادر کے کھینچنے سے اللہ کے حبیب ﷺ کو تکلیف ہوئی، مگر نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے مسکرا کر فرمایا: ''اس کو کچھ مال دے دو، یہ مجھ سے کچھ مال مانگنا چاہتا ہے۔''

[صحیح البخاری، حدیث:۵۸۰۹]

تو اللہ کے حبیب ﷺ نے پریکٹیکل کر کے دکھا دیا کہ دیکھو! غصے کی حالت میں بھی انسان کو اگر اپنے اوپر کنٹرول ہو تو وہ مسکرا سکتا ہے۔ حدیث پاک میں ہے:

((مَنْ يَكْظِمُ الْغَيْظَ يَأْجُرْهُ اللّٰهُ)) [کنز العمال:۱۵/ ۱۳۷۰، حدیث:۴۳۵۹۵]

''جو شخص غصہ پیئے گا، اللہ تعالیٰ اس کو اجر عطا فرمائیں گے۔''

4 ...... موضوع کو بدل لیں:

ایک بات یہ ہے کہ اپنی گفتگو کے موضوع کو ہی بدل لے۔ مثلاً: جس بات پہ غصہ آیا تو اب اس Topic (موضوع) کو ہی بدل لیا جائے، کوئی دوسری بات چھیڑ دیں۔

5 ...... غصے کی ڈائری بنائیں:

جن کو غصہ زیادہ آئے اور وہ اس کا واقعی علاج کرنا چاہیں تو ان کو چاہیے کہ ایک ڈائری بنائیں اور اس میں لکھیں کہ مجھے غصہ آیا اور کیوں آیا؟ ڈائری بنانے سے جب وہ اپنی ہسٹری کو دیکھیں گے تو ان کو پتہ چل جائے گا کہ اس کی وجہ کیا ہے؟

6 ...... ورزش کی عادت اپنائیں:

جو لوگ ورزش زیادہ کرتے ہیں ان کے جسم کے اندر Happy Hormone

(خوشی کے ہارمون) زیادہ ہو جاتے ہیں، ان لوگوں کو غصہ کم آتا ہے۔ لہٰذا انسان کو ورزش کی عادت اپنانی چاہیے۔

7 ..... ''تم'' کے بجائے ''میں'' کا لفظ استعمال کریں:

انسان نے جب کوئی بات کرنی ہو تو وہ پہلے سوچے کہ میں نے کیا بات کرنی ہے اور کیسے کرنی ہے؟ غصے میں ''I'' (میں) کا لفظ استعمال کرنا بہتر ہے بنسبت You (تم) کا لفظ استعمال کرنے کے۔ چونکہ عام طور پر انسان غصے میں ''تم'' کا لفظ زیادہ استعمال کرتا ہے۔ ''تم'' نے یوں کیا ہے اور تم ایسے ہو۔ تو ''تم'' کے بجائے ''میں'' کا لفظ استعمال کرنا زیادہ بہتر ہوتا ہے۔

8 ..... غصے کے اثر کو دل سے نکالنے کی کوشش کرے:

انسان کو چاہیے کہ اپنے دل میں گرج نہ رکھے، غصے کا اثر نہ رہنے دے، اس کو فوراً اپنے دل سے نکال دے۔ بعض اوقات غصے کو ختم کرنے کے لیے کچھ علمی نکات یا دلچسپ لطیفے بھی فائدہ دے جاتے ہیں۔ وہ خاوند اچھا ہوتا ہے جو اپنی بیوی کے ساتھ ہنسی خوشی کا وقت گزارے، اس کا دل خوش رکھے اور وقتاً فوقتاً اس کو ہنسائے۔

9 ..... غصہ کی حالت میں گہرا سانس لے:

غصے کی حالت میں Deep breath (گہرا سانس) لینے سے بھی غصہ جلدی ختم ہو جاتا ہے، کیونکہ اس سے زیادہ آکسیجن دماغ میں جاتی ہے اور وہ آکسیجن دماغ کو نارمل کر دیتی ہے۔

(10)...... نیند اچھی لے:

جو لوگ سات گھنٹے کی نیند کر لیتے ہیں تو عام طور پر ان کو غصہ بھی کم آتا ہے۔ جن کو نیند کم آتی ہے ان کو غصہ بھی زیادہ آتا ہے۔

غصہ کی کیفیت میں ردِّ عمل کیسا ہو؟ اسوۂ رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے چند مثالیں:

نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کی مبارک زندگی کو دیکھیں تو اللہ کے حبیب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے غصے کی حالت میں انسان کو کیا کرنا چاہیے؟ یہ باتیں Practical ly (عملی طور پر) سمجھا دیں۔

پہلی چیز یہ ہے کہ غصے کی حالت میں مثبت ایکٹ کرنا چاہیے۔

1......ایک مرتبہ ایک ام المؤمنین رضی اللہ عنہا نے سیدہ صفیہ رضی اللہ عنہا کو کہہ دیا: ''تم تو یہودیہ ہو۔''...... کیونکہ وہ یہودی خاندان سے تھیں تو ان کو یہودیہ ہونے کا طعنہ دیا...... صفیہ رضی اللہ عنہا نے نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کو بتایا۔ اللہ کے حبیب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا:

((هَلَّا قُلْتِ: إِنَّ أَبِيْ هَارُوْنُ وَعَمِّيْ مُوْسٰى وَزَوْجِيْ مُحَمَّدٌ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ؟)) [روح المعانی: ۱۹/ ۲۷۹]

''[اگر اس نے تمہیں یہودیہ ہونے کا طعنہ دیا تھا تو] تمہیں چاہیے تھا کہ تم جواب میں یوں کہتی: ''میرے والد ہارون علیہ السلام تھے، میرے چچا حضرت موسیٰ علیہ السلام تھے اور اب میرے خاوند رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہیں۔''

کیا خوبصورت انداز تھا ان کے جواب دینے کا!! اس کا مطلب یہ ہے کہ جب کوئی بندہ غصہ دلائے تو جواب میں مثبت طریقے سے ڈیل کرنا چاہیے۔

2......سیدنا معاویہ رضی اللہ عنہ تشریف فرما تھے۔ ایک بندہ آیا اور اس نے آ کر کہا:

''ابن عمر نے کہا ہے: ''قحطان قبیلے سے بادشاہ بنے گا۔'' سیدنا معاویہ رضی اللہ عنہ نے فرمایا: ''ایسی بات جاہل لوگ ہی کر سکتے ہیں۔ نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے تو فرمایا:

((إِنَّ هٰذَا الْأَمْرَ فِي قُرَيْشٍ))

''بے شک یہ [خلافت والا] معاملہ قریش میں رہے گا۔''

[صحیح البخاری، حدیث:۳۵۰۰]

یعنی مثبت طریقے سے اس کا جواب دیا۔

3 ...... نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا: ''عائشہ! مجھے پتہ چل جاتا ہے کہ آپ خوش کب ہوتی ہیں اور ناراض کب ہوتی ہیں؟ عرض کیا: اے اللہ کے حبیب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم! آپ کو کیسے پتہ چلتا ہے؟ فرمایا: ''جب آپ مجھ سے خوش ہوتی ہیں تو ''رَبِّ محمد'' کہہ کر قسم کھاتی ہیں اور جب آپ مجھ سے ناراض ہوتی ہیں تو ''رَبِ ابراهیم'' کہہ کر قسم کھاتی ہیں۔

...... عائشہ بہت ذہین تھیں ...... جواب میں کہنے لگیں:

((أَجَلْ! وَاللهِ! يَا رَسُولَ اللهِ! مَا أَهْجُرُ إِلَّا اسْمَكَ)) [صحیح البخاری، حدیث:۵۲۲۸]

''اچھا! اے اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم! میں غصے کی حالت میں آپ کا نام لینا چھوڑتی ہوں، آپ کو تو نہیں چھوڑتی۔''

ایسی بات کہی کہ نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کا دل خوش ہو گیا۔ بیوی کو چاہیے کہ وہ عقل مندی سے کام لے اور غصے کی حالت میں ایسی بات کرے کہ بندے کا غصہ ختم ہی ہو جائے۔

4 ...... ایک مرتبہ سیدہ عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا کسی بات پہ غصے میں تھیں تو نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا: ''اچھا! ہم کوئی حکم بنا لیتے ہیں جو فیصلہ کر دے۔'' پوچھا: کیا ابوعبیدہ ابن جراح کو جج مانتی ہو؟ انہوں نے کہا: ''نہیں'' پوچھا: کیا عمر کو اپنا حکم مانتی ہو؟ انہوں نے

کہا: ''نہیں! مجھے ان سے ڈر لگتا ہے۔'' پوچھا: اچھا! ابوبکر صدیق کو حکم مانتی ہو؟ کہنے لگیں: ''ہاں! ٹھیک ہے۔'' اللہ کی شان!! اتنے میں حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہ تشریف لے آئے...... چونکہ محرم تھے، اس لیے...... نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ان کو اندر بلا لیا...... عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا بھی مطمئن تھیں کہ اچھا! میرے ابو ہی ہیں نا...... چنانچہ نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا: ''اپنی بات بتاؤ۔'' جب وہ بات بتانے لگیں تو ان کی آواز میں تھوڑا غصہ تھا...... اب سیدنا صدیق اکبر رضی اللہ عنہ تو نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کے عاشق تھے، ان کو غصہ کہاں برداشت تھا؟...... چنانچہ جب عائشہ رضی اللہ عنہا نے غصے سے بات کی تو انہوں نے ایک تھپڑ لگایا کہ تمہیں نہیں پتہ کہ تم اللہ کے حبیب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے بارے میں بات کر رہی ہو؟ جب ایک تھپڑ لگ گیا تو انہوں نے اب دوسرا مارنا تھا تو عائشہ رضی اللہ عنہا نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کے پیچھے آ کر چھپ گئیں۔ تو نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا: ''ابوبکر! ہم نے تو آپ کو حکم بنایا تھا، یہ تو نہیں کہا تھا کہ تم بیٹی کو مارنا شروع کر دو؟'' چنانچہ ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہ واپس آ گئے۔ جب وہ گھر سے باہر نکلے تو نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے مسکرا کے دیکھا اور فرمایا:

((كَيْفَ رَأَيْتِنِي أَنْقَذْتُكِ مِنَ الرَّجُلِ؟)) [ابوداؤد، حدیث:۵۰۰۱]

''دیکھا! ابوبکر کے دوسرے تھپڑ سے تمہیں میں نے بچا لیا۔

اس لیے حدیث پاک میں آتا ہے: ''اگر قاضی غصے کی حالت میں ہو تو اس وقت وہ فیصلہ نہ دے۔'' [صحیح البخاری، حدیث:۷۱۵۸]

اس لیے کہ اس حالت میں اس کا فیصلہ جذباتی فیصلہ ہو سکتا ہے۔ کیا خوبصورتی ہے ہماری شریعت کی کہ جس نے اتنی گہرائی میں اتر کر بھی گائیڈنس (رہنمائی) دی ہے کہ کوئی بھی جج غصے کی حالت میں ججمنٹ (فیصلہ) نہیں سنا سکتا۔

5 ...... ایک دفعہ سیدہ عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا غصے میں تھیں تو نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ان کے کندھے پہ ہاتھ رکھا اور فرمایا: ''اے منی سی عائشہ!'' چونکہ عمر میں چھوٹی تھیں تو نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا: ''اے منی سی عائشہ!'' پھر نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے دعا دی: ''اے اللہ! اس کے گناہوں کو معاف فرما دے، اس کے دل سے غصے کو نکال دے اور اس کو تکلیف سے بچا لے۔''

[کنز العمال: ۸/ ۶۸، حدیث: ۱۸۴۰۹]

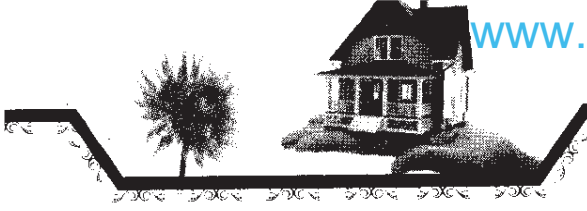
نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کی یہ دعا سونے کی روشنائی سے لکھنے کے قابل ہے۔ تین باتیں فرمائیں: اے اللہ اس کے گناہوں کو معاف کر دے...... اے اللہ! اس کے دل سے غصے کو نکال دے...... اور اے اللہ! اس کو تکلیف سے بچا لے۔ جو بندہ غصے میں ہوتا ہے وہ بندہ تکلیف میں ہوتا ہے تو نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے یہ تین فقرے کہہ کر غصے کی حقیقت کو کھول دیا۔

6 ...... ایک مرتبہ سیدنا علی رضی اللہ عنہ کو کسی بات پر غصہ آیا تو وہ مسجد نبوی تشریف لائے اور دیوار کے ساتھ صحن میں زمین کے اوپر ایسے ہی لیٹ گئے، مٹی ان کے جسم سے لگ گئی۔ نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ان کو دیکھا تو فرمایا: ''اے ابوتراب!''

[صحیح البخاری، حدیث: ۴۴۱]

تراب مٹی کی نسبت سے ان کو پکارا تو معلوم ہوا کہ انسان کو غصہ تو آتا ہے، مگر غصے میں انسان کو چاہیے کہ الگ ہو جائے اور تھوڑا سا وقت گزار لے تو غصہ خود بخود ختم ہو جاتا ہے۔

بیوی کے غصے پر صبر کرنے پر ولایت کا درجہ:

ہمارے حضرت مرزا مظہر جان جاناں رحمۃ اللہ علیہ کو اللہ نے بہت نازک مزاج بنایا تھا۔ ان کے اندر اللہ تعالیٰ کی صفتِ جمال کا اثر تھا۔ کوئی چیز بھی اپنی ترتیب سے ہٹ کے ہوتی تو ان کی طبیعت خراب ہو جاتی تھی۔

❁ ......ایک مرتبہ حضرت مرزا مظہر جانِ جاناں رحمۃ اللہ علیہ کو ملنے کے لیے وقت کا بادشاہ آیا۔ بیٹھے ہوئے بات کر رہے تھے کہ اتنے میں بادشاہ کو پیاس لگی تو اس نے کہا: ''حضرت! اجازت ہو تو میں پانی کے گھڑے سے پانی پی لوں؟'' فرمایا: ''ہاں! پی لیں۔'' بادشاہ اُٹھا اور اس نے پیالے میں پانی ڈالا اور پیا۔ جب پیالہ گھڑے کے اوپر رکھا تو وہ ٹھیک نہ رکھا، تھوڑا ٹیڑھا سا رکھ دیا۔ اب اس سے حضرت کی طبیعت کے اندر ناگواری ہوئی کہ بھئی! چیز رکھنی تھی تو ترتیب سے رکھتے، بے ترتیبی کیوں رکھی؟ چنانچہ جب بادشاہ اٹھنے لگا تو بادشاہ نے کہا: ''حضرت! آپ کے پاس خادم کوئی نہیں۔ اگر آپ اجازت دیں تو میں ایک خادم بھیج دوں؟'' حضرت نے فرمایا: ''تمہارا اپنا تو یہ حال ہے کہ تمہیں پیالہ رکھنا نہیں آتا۔ اگر تمہارا خادم میرے پاس آ گیا تو وہ میرا کیا حال کرے گا؟

❁ ......ایک عورت نے حضرت کو رضائی بھیجی اور رضائی کی جو سلائی کی لائن تھی وہ ٹیڑھی تھی۔ حضرت نے وہ رضائی اپنے اوپر تو لے لی، لیکن رات کو نیند نہیں آئی، اس وجہ سے کہ سلائی کی لائن سیدھی نہیں تھی۔ وہ اتنے نازک مزاج تھے!!

❁ ......ایک مرتبہ کسی نے بستر بنایا تو حضرت کو نیند نہیں آئی۔ کسی نے پوچھا: ''حضرت! نیند کیوں نہیں آئی؟'' فرمایا: ''اس بستر کے نیچے کچھ تھا۔'' جب انہوں نے بستر اٹھا کر دیکھا تو نیچے گندم کا دانہ پڑا ہوا تھا۔ گندم کے دانے کی وجہ سے نیند نہیں آئی۔

اللہ تعالیٰ نے ان کو بہت بلند مقام دیا تھا۔ حضرت شاہ ولی اللہ محدث دہلوی رحمۃ اللہ علیہ ان کے بارے میں فرماتے ہیں: ''مجھے اللہ نے کشف عطا فرمایا ہے اور میں اس کشف کی وجہ سے کہتا ہوں: ''اس وقت مرزا مظہر جانِ جاناں رحمۃ اللہ علیہ جیسے بزرگ پوری دنیا میں نہیں ہیں۔'' تو ایسے بزرگ تھے، مگر اللہ نے ان کو اپنی صفتِ جمال کا نمونہ عطا کیا تھا۔ کوئی

چیز جو جمالیات کے خلاف ہوتی تھی، وہ ان کی طبیعت کو بیزار کر دیتی تھی۔

اللہ کی شان یہ کہ طبیعت ایسی تھی، لیکن ان کو الہام ہوا کہ آپ فلاں عورت سے نکاح کریں گے تو آپ کے درجات بڑھیں گے...... وہ عورت غصے کی بہت تیز تھی...... چنانچہ حضرت مرزا مظہر جانِ جاناں رحمۃ اللہ علیہ نے ان سے نکاح کیا اور اس کے غصے پر صبر کیا اور غصے پر صبر کرنے کی وجہ سے اللہ تعالیٰ نے ان کو ولایت کا اتنا بڑا مقام عطا فرما دیا۔

صبرِ ایوب علیہ السلام کا ثواب:

حدیث پاک میں آتا ہے: ''اگر خاوند بیوی کے غصے پر صبر کرے تو اللہ اسے حضرت ایوب علیہ السلام کے صبر کرنے کا ثواب عطا فرمائے گا اور اگر بیوی خاوند کے غصے پر صبر کرے تو اس کو حضرت آسیہ علیہا السلام کی طرح صبر کرنے کا ثواب ملے گا۔''

[الزواجر عن اقتراف الکبائر: ۲/ ۳۴۲]

اس لیے غصے میں ڈیل کر لینا، اس کو برداشت کر لینا، یہ اصل انسانیت ہے۔

غصے کو پینے والے:

قرآن مجید نے اسی لیے غصے کے لیے پینے کا لفظ استعمال کیا، فرمایا:

﴿وَالْكٰظِمِيْنَ الْغَيْظَ﴾ [آلِ عمران: ۱۳۴]

''غصے کو پی جانے والے۔''

نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام غصے کو کس طرح پی جاتے تھے......؟ اس کی ایک بہترین مثال: ایک مرتبہ سیدہ عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا کی باری تھی، یعنی نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ان کے گھر میں رات گزارنی تھی تو ایک اور ام المؤمنین جو کھانا بہت اچھا پکاتی تھیں، انہوں نے کھانا بنایا اور کھانا ایک پیالے میں ڈال کر نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کی طرف بھیج دیا۔ اب ام المؤمنین اماں عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا

کو بڑی غیرت آئی کہ بھئی! میری باری کا دن ہے، ساری خدمت میں ہی کرتی، میری باری کے دن دوسری بیوی کیوں اپنا کھانا بنا کر بھیج رہی ہے؟ چنانچہ جو آدمی کھانا لے کر آیا تھا، جب وہ دینے لگا تو حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا نے اس کے ہاتھ سے اتنی بے دلی سے کھانا لیا کہ وہ پیالہ نیچے گرا اور ٹوٹ گیا۔ اب جب پیالہ ٹوٹ گیا تو اللہ کے حبیب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اس پر کوئی غصہ نہیں دکھایا، بلکہ آپ نے ایک دوسرا برتن اٹھایا اور کھانا اٹھا کر اس کے اندر ڈال دیا اور جو برتن ٹوٹا تھا اس کے بدلے ایک اور برتن گھر سے اٹھا کر دے دیا اور کہا:

((غَارَتْ أُمُّكُمْ)) [صحیح البخاری، حدیث:۴۹۲۷]

''تمہاری ماں کو غیرت آ گئی تھی [اس لیے یہ برتن ٹوٹ گیا]''

اب ہم کبھی اس مثال کو اپنے اوپر چسپاں کر کے دیکھیں کہ اگر ہماری بیوی کبھی ایسا معاملہ کرے ہم تو ایک طوفان کھڑا کر دیں گے، یہ بدتمیز ہے، اسے سمجھ نہیں ہے، یہ بے وقوف لڑکی ہے، یہ تو بیوی رکھنے کے قابل ہی نہیں ہے، اس کو تو سمجھ ہی نہیں آتی۔ ہم پتہ نہیں اس کے اوپر کیا کیا باتیں سنائیں گے؟ مگر اللہ کے حبیب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم جو انسانیت کو سمجھتے تھے، انہوں نے اس معاملے کو کتنا آسان بنا دیا کہ برتن ٹوٹنے کے بدلے میں برتن دے دیا اور ان کو سمجھا دیا کہ ان کو غیرت آ گئی تھی اور اس بات کو اتنے آسان طریقے سے اللہ کے حبیب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے برداشت کر لیا۔ اگر اللہ کے حبیب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم بیوی کی ایسی بات کو بھی برداشت کر سکتے تھے تو ہم تو بیوی کی چھوٹی چھوٹی باتوں پہ غصہ کرتے ہیں۔ پھر اس غصے کی وجہ سے ہم ولایت کے درجات حاصل کرنے سے محروم رہتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ ہمیں اپنے غصے پر قابو پانے کی توفیق عطا فرمائے۔

اونٹ کو لعنت کرنے پر صحابی کی سرزنش:

ایک مرتبہ ایک صحابی رضی اللہ عنہ اونٹ پر سوار تھے اور اونٹ صحیح طرح چل نہیں رہا تھا تو انہوں نے اونٹ کو Curse کر دیا، یعنی اونٹ پر لعنت بھیجی۔ نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے صحابی کو فرمایا: ''اب آپ اس اونٹ سے نیچے اتر جائیں، آپ نے اس پر لعنت بھیجی ہے، آپ کو اس سواری پر سوار ہونے کا حق نہیں ہے۔''

[صحیح مسلم، حدیث:۲۵۹۶]

اس سے پتہ چلا کہ جو لوگ بیوی پہ غصہ کرتے ہیں، پھر ان کو چاہیے کہ وہ بیوی کے ساتھ محبت بھرے لمحات بھی مت گزارا کریں، کیونکہ اگر محبت بھرے لمحات گزارنے ہیں تو پھر اس پر غصہ کرنے کی کیا ضرورت ہے......؟

غصے میں بددعائیں کرنا بری عادت ہے:

بعض اوقات عورتیں غصے میں بددعائیں زیادہ کرتی ہیں۔ یہ بہت بری عادت ہے۔ عام طور پر نوجوان بھائی، بہنوں کو غصہ زیادہ دلاتے ہیں اور بہنیں بھائیوں کو بددعائیں زیادہ دیتی ہیں۔ مثال کے طور پر: بہن کے چہرے پہ دانے نکل رہے تھے...... جو جوانی کی ابتداء میں سب کے چہروں پہ نکلتے ہی ہیں...... تو ڈاکٹر نے اس کو کہہ دیا: ''تم اپنے منہ کو دھویا کرو اور اس پر کوئی Polluted (آلودہ) چیز نہ لگاؤ۔'' بھائی کو پتہ چل گیا کہ ڈاکٹر نے کہا ہے کہ بہن کے چہرے پر کوئی ایسی چیز نہیں لگانی تو آتے جاتے وہ اپنی بہن کے چہرے پر انگلی لگاتا، کبھی ہاتھ لگاتا اور اس کو غصہ دلاتا۔ یہ بھائیوں کی عادت ہوتی ہے، وہ بہنوں کو غصہ دلا کر خوش ہوتے ہیں، مگر ایسے موقع پہ بہنوں کو برداشت کرنا چاہیے اور ان کو بددعائیں نہیں دینی چاہییں۔ کئی عورتیں ایسی ہوتی ہیں کہ بددعائیں دیتی ہیں

اور غصے میں کہی ہوئی باتیں بھی بعض اوقات اللہ کے ہاں قبول ہو جاتی ہیں اور پھر بعد میں ساری عمر روتی رہتی ہیں۔

نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا:

((لَا يَدْعُو عَلٰى أَحَدٍ، وَإِنْ ظَلَمَهُ.)) [مصنف ابن أبي شيبة: ۳/ ۵۰۲، حدیث: ۱۳۰۰۰]

''غصے کی حالت میں تم بددعا نہ کرو، اگرچہ اس نے تم پر ظلم کیا ہو [اس لیے کہ غصے کی حالت میں کی ہوئی دعا قبول ہو جاتی ہے]''

بددعا کی قبولیت کا عبرت انگیز واقعہ:

کئی مائیں اپنے بچوں کو بددعائیں دے دیتی ہیں اور وہ بددعا قبول ہو جاتی ہے اور پھر بعد میں ساری عمر روتی رہتی ہیں۔ ہم نے اپنی زندگی میں ایک واقعہ دیکھا۔ ایک عورت تھی جو محلے کی گلیوں میں تنکے چنا کرتی تھی اور محلے کے لڑکے اس کا مذاق اڑاتے تھے۔ کچھ بچے اس کو کنکر پتھر بھی مار دیتے تھے، باتیں کرتے تھے، مگر امی مجھے ہمیشہ سمجھاتی تھیں: بیٹا! تم نے کبھی اس کے ساتھ کوئی مذاق کی بات نہیں کرنی اور کبھی اس کے ساتھ ایسا معاملہ نہیں کرنا۔ میں ہمیشہ امی سے پوچھتا تھا: امی! وجہ کیا ہے؟ امی کہتی تھیں: ''ہاں! یہ ایک غم زدہ عورت ہے، جس وجہ سے میں تمہیں سمجھا رہی ہوں کہ اس عورت کے ساتھ ایسا نہ کرنا۔''

چھوٹی عمر میں مجھے یہ بات سمجھ نہیں آتی تھی کہ سارے محلے کے لڑکے اس کے ساتھ مذاق اڑاتے ہیں، مجھے ہی کیوں منع کیا جاتا ہے؟ جب بڑے ہوئے، تب امی نے ایک دن بات سمجھائی کہ اصل میں یہ اسی محلے کی ایک عورت تھی۔ اللہ تعالیٰ نے اس کو ایک بیٹا عطا کیا تھا۔ وہ بیٹا چھوٹا تھا اور اس کو ماں سے بہت Attachment (مانوسیت)

تھی......بعض بچے ماں کے ساتھ بہت Attach (متعلق) ہو جاتے ہیں، ان کو گودوں کا چسکا پڑ جاتا ہے، وہ چاہتے ہیں کہ ہر وقت امی ہمیں گود میں ہی لیے رکھے۔ وہ بچہ بھی اس طرح کا تھا......ایک دن ماں کوئی کام کرنا چاہتی تھی، جیسے کپڑے دھونے، گھر کی صفائی کرنی وغیرہ، لیکن بچہ اس کے ساتھ ہی چپکا ہوا تھا۔ اس نے بچے کو فیڈر دیا اور اس کو ڈانٹا کہ اچھا اب میں کام کرنے لگی ہوں، اب تم نے میرے پیچھے نہیں آنا۔ بچے نے فیڈر پیا اور پھر ماں کے ساتھ آ کے چپک گیا۔ اس پر اس کو غصہ آ گیا اور غصے میں اس نے بچے کو کہا ''میں تو تجھے سلا کے آئی تھی، تم ہمیشہ کے لیے سو ہی جاتا تو اچھا تھا۔'' اللہ تعالیٰ نے اس کی اس بددعا کو قبول کر لیا۔

اس کے بعد کیا ہوا کہ وہ بچہ بڑا نیک بنا اور بڑا قابل بنا۔ سکول مین بھی وہ فرسٹ پوزیشن لیتا اور سارے محلے والے اس کا نام لے کر اپنے بچوں کو نصیحت کرتے تھے کہ دیکھو! تم بھی ایسے قابل بنو جیسے وہ بچہ ہے۔ اس کے بعد اس نے بزنس شروع کیا اور اللہ کی شان کہ اس کا بزنس بھی بہت اچھا ہوا۔ پورے محلے میں وہ بچہ ایک ماڈل سمجھا جاتا تھا۔ سب لوگ اس کو محبت کی نظر سے دیکھتے تھے۔ وہ بچہ شکل میں بھی خوبصورت تھا، اس کی تعلیم بھی بہت اچھی اور اس کا کاروبار بھی بہت اچھا تھا۔ جب وہ جوانی کی عمر کو پہنچا تو ماں نے اس کے لیے ایک خوبصورت پڑھی لکھی لڑکی کا انتخاب کیا۔ اللہ کی شان دیکھیں کہ جب شادی کی سب تیاریاں ہو گئیں۔ شادی میں ابھی تین دن باقی تھے، گھر کا فرش دھویا گیا اور یہ بچہ کسی کام کے لیے ذرا تیز چلتے ہوئے وہاں سے گزرا تو اس کا پاؤں پھسلا، یہ سر کے بل گرا اور اس بچے کی وہیں وفات ہو گئی۔

اللہ نے ماں کی دعا بچپن میں کی تھی، مگر اللہ نے اس کا پھل نہیں کاٹا، اللہ نے اس

پھل کو پکنے دیا کہ اے میری بندی! تُو نعمت کی نا قدری کرتی ہے۔ میں پہلے اس پھل کو پکاؤں گا اور جب یہ بہترین پک کر تیار ہو جائے گا اور لوگ اس کی جوانی کو دیکھیں گے، کاروبار کو دیکھیں گے، اخلاق کو دیکھیں گے تو میں اس وقت اس پھل کو کاٹوں گا، تاکہ تمہیں پتہ چلے کہ تم نے میری کس نعمت کی نا قدری کی......؟

تو غصے میں کئی مرتبہ مائیں بددعائیں دے دیتی ہیں، الفاظ کہہ دیتی ہیں اور وہ یہ نہیں جانتیں کہ پھر اس کا نتیجہ کیا نکلتا ہے؟ ہمیں چاہیے کہ ہم اپنے غصے کو کنٹرول کریں۔

غصہ پینے کا انعام:

جو شخص غصے کو پی لیتا ہے، اللہ تعالیٰ قیامت کے دن اسے بڑا اجر عطا فرمائیں گے۔

⁂......ایک حدیث مبارکہ میں ہے: ''جو شخص غصے کو پی لیتا ہے، وہ اپنے شیطان کو پچھاڑ دیتا ہے، اس کو ہرا دیتا ہے۔''

⁂......ایک حدیث پاک میں ہے کہ نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا:

((لَا تَغْضَبْ وَ لَكَ الْجَنَّةُ)) [صحیح وضعیف الجامع للشیخ الالبانی: ۲/ ۱۳۳، حدیث: ۷۳۷۴]

''تم غصہ نہ کیا کرو، جنت تمہاری ہو جائے گی۔''

⁂......ایک جگہ ہے غصہ پینے والے کو قیامت کے دن اللہ تعالیٰ ساری مخلوق کے سامنے بلا کر کہیں گے: ''تم دنیا میں غصے کا گھونٹ پی لیا کرتے تھے، اب جنت میں جاؤ اور جس حور عین کو چاہو، اپنے لیے پسند کر لو۔'' [سنن الترمذی، حدیث: ۲۰۲۱]

تو غصہ پینا متقی لوگوں کی علامت ہے اور محسنین کی علامت ہے۔

صحابہ کا غصے پر کنٹرول:

صحابہ کرام رضی اللہ عنہم اپنے غصے کو کیسے کنٹرول کر لیتے تھے اس کے لیے کچھ مثالیں:

1 ..... حضرت عمر رضی اللہ عنہ ایک مرتبہ بیت المال میں سے کچھ تقسیم کر رہے تھے۔ ایک آدمی آیا اور اس نے غصے میں کہا: ''آپ کو جتنا دینا چاہیے، آپ ہمیں اتنا نہیں دیتے۔'' اس بات پر حضرت عمر رضی اللہ عنہ کی طبیعت میں غصہ آیا۔ حر رضی اللہ عنہ ایک صحابی ساتھ تھے، انہوں نے قرآن کی آیت پڑھی:

﴿وَاَعۡرِضۡ عَنِ الۡجٰهِلِيۡنَ﴾ [الاعراف:۱۹۹]

''جاہلوں سے اعراض کر لیجیے۔''

تو عمر رضی اللہ عنہ کا سارا غصہ ختم ہو گیا۔ [احیاء العلوم: ۳/۱۷۶، الغضب آداب واحکام: ۱/۱۷]

صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کا مزاج ایسا تھا کہ قرآن مجید کی آیت پڑھی جاتی تھی اور ان کو اپنے اوپر قابو نصیب ہو جاتا تھا۔

2 ...... ایک مرتبہ سیدنا حسین رضی اللہ عنہ کے پاس مہمان آئے۔ آپ نے غلام کو کہا: ''ان کو گرم شوربہ پیش کرو۔'' جب وہ گرم شوربہ لے کر آیا تو دیکھ کدھر رہا تھا اور چل کدھر رہا تھا، پاؤں جو اٹکا تو گرم گرم شوربہ سیدنا حسین رضی اللہ عنہ کے اوپر آ کر گرا...... آپ ذرا غور کریں کہ اگر گرم چائے جسم پر گر جائے تو کتنی تکلیف ہوتی ہے؟...... اس تکلیف کی حالت میں سیدنا حسین رضی اللہ عنہ نے اس غلام کو غصے سے دیکھا...... وہ بھی اسی گھر کی رہنے والا تھا، سمجھتا تھا...... اس نے فوراً قرآن پاک کی آیت پڑھی:

﴿وَالۡكٰظِمِيۡنَ الۡغَيۡظَ﴾

''اور غصے کو پی جانے والے''

سیدنا حسین رضی اللہ عنہ نے اس کو دیکھ کر کہا: ''اچھا! میں نے اپنے غصے کو پی لیا۔''

اس نے پھر آگے آیت پڑھی:

﴿وَالْعَافِیْنَ عَنِ النَّاسِ ط﴾
''اور لوگوں کو معاف کر دینے والے''

سیدنا حسین رضی اللہ عنہ نے مسکرا کر کہا: ''اچھا! میں نے تیری غلطی کو معاف کر دیا۔''

اس نے آگے لفظ پڑھا:

﴿وَاللّٰهُ یُحِبُّ الْمُحْسِنِیْنَ ﴿۱۳۴﴾﴾ [آلِ عمران: ۱۳۴]
''اور اللہ تعالیٰ محسنین سے محبت فرماتے ہیں۔''

سیدنا حسین رضی اللہ عنہ نے فرمایا: ''جا! میں نے تجھے اللہ کی رضا کے لیے آزاد کر دیا۔''

[الدرۃ الغراء فی نصیحۃ السلاطین والقضاۃ والامراء، ص: ۶۲]

ہمارے ان حضرات کو اپنے غصے پر اتنا کامل کنٹرول حاصل تھا۔ اللہ تعالیٰ ہمیں بھی ایسا ہی کنٹرول عطا فرمائے۔

3 ......سیدنا علی رضی اللہ عنہ ایک مرتبہ ایک کافر کے ساتھ مقابلہ کر رہے تھے۔ آپ نے اس کو گرایا اور قریب تھا کہ خنجر سے اس کا کام تمام کر دیتے۔ اتنے میں اس نے حضرت علی رضی اللہ عنہ کے چہرے پہ تھوک دیا۔ جب اس نے چہرے پہ تھوکا تو سیدنا علی رضی اللہ عنہ نے اس کو چھوڑ دیا۔ وہ کافر بڑا حیران ہوا کہ میں نے تو آپ کے چہرے پہ تھوکا تھا اور آپ نے مجھے چھوڑ دیا۔ فرمایا: ''اس سے پہلے تو میں اللہ کے لیے قتل کرنا چاہتا تھا۔ جب تم نے میرے چہرے پہ تھوکا تو میرے اپنے دل میں غصہ آ گیا، تو اب میں اپنی ذات کے غصے کے لیے کچھ نہیں کرنا چاہتا۔''

سبحان اللہ! اللہ نے ان کو کیا کمال عطا فرمایا تھا کہ اس غصے کی حالت میں بھی وہ فرق جان لیا کرتے تھے کہ یہ غصہ اللہ کے لیے ہے اور یہ غصہ اپنے نفس کے لیے ہے۔

اللہ کے لیے غصہ:

چنانچہ ایک بزرگ تھے۔ وہ ایک مرتبہ جب اپنے شاگرد کو مارنے لگے تو شاگرد کہنے لگا: ''مجھے اللہ کے لیے معاف کردیں۔'' وہ کہنے لگے: ''میں تمہیں اللہ ہی کے لیے تو مار رہا ہوں۔ یعنی یہ جو غصہ کر رہا ہوں، یہ اللہ ہی کے لیے کر رہا ہوں، میں اپنے نفس کے لیے نہیں کر رہا۔

ہمیں چاہیے کہ ہم بھی اپنے غصے کو کنٹرول کریں۔

ایک صاحب نے کسی سے پوچھا کیا: وائف میں اور واچ میں کیا فرق ہوتا ہے؟ ......گھڑی میں اور بیوی میں کیا فرق ہوتا ہے...... اس نے کہا: ''جب واچ غصے میں آتی ہے تو سٹاپ ہوجاتی ہے اور جب وائف غصے میں آتی ہے تو سٹارٹ ہوجاتی ہے۔''

غصہ پر کچھ اقوال:

❁ ......حضرت علی رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں:

''أَوَّلُ الْغَضَبِ جُنُونٌ وَآخِرُهُ نَدَمٌ'' [الآداب الشرعية: ۱/ ۲۳۰]

''غصہ ہمیشہ حماقت سے شروع ہوتا ہے اور ندامت پہ ختم ہوتا ہے۔''

❁ ......''جب کسی کو غصہ زیادہ آئے تو وہ یہ سوچے کہ میں نے غصے کی وجہ سے ہر منٹ کے ساٹھ سیکنڈ خوشی کے ختم کردیے۔''

❁ ......انگریزی میں ایک کوٹیشن ہے:

"Speak when you are angry and you will make the best speech you wil l ever regret."

''غصے میں بات چیت کریں اور آپ (غصے میں) اچھی تقریر کر رہے ہوں گے لیکن اس

پر آپ کو ہر وقت پچھتاوا رہے گا۔"

✹ ......"غصہ ایک ایسا Acid (ایسڈ) ہے کہ جس Container (برتن) میں ہوتا ہے، اس کے لیے زیادہ نقصان دہ ہوتا ہے، بہ نسبت اس کے کہ جس پر غصہ کیا جاتا ہے۔"

چنانچہ غصہ کرنے والے انسان کو خود نقصان زیادہ ہوتا ہے۔

دل کا ظرف بڑا کرلیں:

جن لوگوں کے دل بڑے ہوتے ہیں وہ غصہ زیادہ نہیں کرتے۔ ایک بچے نے بوڑھے سے پوچھا: مجھے غصہ بہت آتا ہے، میں کیا کروں؟ اس نے کہا: "بیٹا! دل بڑا کر لو۔" بچے نے کہا: "دل بڑا کرنے سے کیا ہوگا؟" اس نے کہا: "بچے! ایک کپ لاؤ اور اسے پانی سے بھرو۔" بچہ چائے والا کپ لایا اور اسے پانی سے بھر دیا۔ بوڑھے نے نمک کا ایک چمچ بھر کر اس کے اندر ڈال دیا، پھر اس کو کہا: "اس کو پیو۔" بچے نے کہا: "یہ تو اتنا کڑوا ہے کہ چکھا بھی نہیں جاتا۔" اس نے کہا: "اچھا ایک جگ لے کر آؤ۔" تو بچہ ایک جگ لے کر آیا اور پانی سے بھر دیا۔ بوڑھے نے وہی نمک کا چمچ اس جگ میں ڈال دیا اور کہا: "اب پیو۔" بچے نے کہا: "اب تو پورا گلاس پیا جا سکتا ہے۔" اب بوڑھے نے سمجھایا کہ دیکھو! یہی دل کا فرق ہے۔ جب برتن چھوٹا ہوتا ہے، نمک اتنا ہی تھا، مگر اتنا تیز ہو گیا کہ وہ پانی چکھا بھی نہیں جاتا تھا۔ اور جب بڑا برتن تھا اور پانی زیادہ تھا، اتنی ہی مقدار نمک کی ڈالی، مگر پھر بھی وہ کم نمکین ہوا اور پورا گلاس پیا گیا۔ تو انسان جب دل بڑا کر لیتا ہے تو غصے کے حال میں بھی اس کو غصہ کم آتا ہے۔

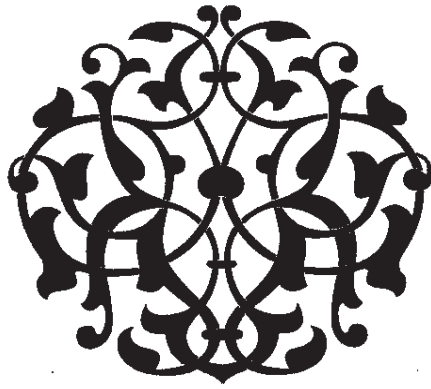
جن عورتوں کو غصہ زیادہ آتا ہے، ان کو چاہیے کہ اپنا دل بڑا کرنے کی کوشش کریں۔

غصے کا برا اثر دل پر پڑتا ہے:

یہ بھی ذہن میں رکھیں کہ جس بندے کو غصہ زیادہ آتا ہے، اس کا برا اثر انسان کے دل پر رہتا ہے۔ چنانچہ ایک مشہور سٹوری ہے کہ ایک بچے نے باپ سے کہا: ''ابا! مجھے غصہ زیادہ آتا ہے، میں کیا کروں؟'' اس نے کہا: ''بیٹا! یہ جو فلاں دیوار ہے نا، جب تمہیں غصہ زیادہ آیا کرے تو تم اس دیوار کے اوپر ایک کیل ٹھونک دیا کرو۔'' بچے نے پہلے دن ہی اس کے اندر 35 کیل ٹھونک دیے، پھر دوسرے دن اس نے 20 ٹھونکے، تیسرے دن 10 ٹھونکے، پھر 5 ٹھونک دیے۔ اس دوران میں وہ اپنے غصے کو کنٹرول بھی کرتا رہا۔ ایک ایسا وقت آیا کہ اس کو غصہ آنا بند ہو گیا۔ اس نے کہا: ''ابو! مجھے اب غصہ بالکل نہیں آتا۔'' باپ نے کہا: ''بیٹا! اب جب تمہیں کسی بات پہ غصہ نہ آیا کرے تو ایک کیل اس دیوار میں سے نکال لیا کرو۔'' تو بچے کو جب کسی بات پر غصہ نہیں آتا تھا تو اس نے دیوار سے کیل نکالنا شروع کر دیے، حتیٰ کہ ساری دیوار کے کیل نکل گئے۔ اب پھر ابو کے پاس آیا کہنے لگا: ''ابو! اب تو مجھے غصے پہ بالکل کنٹرول حاصل ہو گیا ہے، اب میں غصہ بالکل نہیں کرتا۔'' باپ نے کہا: ''بیٹا! اس دیوار کو دیکھو! یہ تمہیں پہلے جیسی نظر آتی ہے؟'' اس نے کہا: ''نہیں! اس پر تو سوراخوں کے بہت زیادہ نشان بنے ہوئے ہیں۔'' باپ نے کہا: ''بیٹا! اگرچہ تم نے غصے پہ کنٹرول حاصل کر لیا، لیکن جو سوراخ تھے وہ تو ابھی بھی دیوار پر باقی ہیں۔ اسی طرح جس بندے کو بار بار غصہ آتا ہے، اگرچہ وہ غصے پہ کنٹرول بھی کر لے، پھر بھی اس کے دل پر اس کا برا اثر تو ضرور ہی ہوتا ہے۔ اس لیے اچھا انسان وہ ہے جو جلدی غصہ نہ کیا کرے۔

ہم اللہ سے دعا مانگتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ ہمیں جلدی غصہ کرنے والا نہ بنائے، اپنے

غصے پہ کنٹرول عطا فرمائے، غصے کو پینے والا بنائے اور قیامت کے دن اللہ تعالیٰ اس کے بدلے ہمیں اپنے غصے سے نجات عطا فرمائے۔ (آمین ثم آمین)

﴿وَاٰخِرُ دَعْوٰنَا اَنِ الْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ﴾

رشتہ داریاں نبھانا

Relationship Management

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ وَکَفٰی وَسَلَامٌ عَلٰی عِبَادِہِ الَّذِیْنَ اصْطَفٰی أَمَّا بَعْدُ!

فَاَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ ○ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ○

﴿لَآ اَسْئَلُکُمْ عَلَیْہِ اَجْرًا اِلَّا الْمَوَدَّۃَ فِی الْقُرْبٰی﴾

[الشوریٰ:۲۳]

سُبْحٰنَ رَبِّکَ رَبِّ الْعِزَّۃِ عَمَّا یَصِفُوْنَ ○ وَسَلٰمٌ عَلَی الْمُرْسَلِیْنَ ○

وَالْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ ○

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّعَلٰی اٰلِ سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّبَارِکْ وَسَلِّمْ

عورت کی زندگی کا ایک کمزور پہلو:

آج کی گفتگو کا عنوان ہے Relationship Management (رشتہ داریاں نبھانا) کہ عورت زندگی میں اپنی رشتہ داری کو اچھا کیسے رکھ سکتی ہے؟

عام طور پر عورتوں کی زندگی کا سب سے Weak Point (کمزور پہلو) یہی ہوتا ہے کہ وہ محرم رشتہ داروں سے اپنے تعلقات صحیح نہیں رکھ پاتیں۔

......کہیں خاوند کے ساتھ مسئلہ

......کہیں ساس کے ساتھ مسئلہ

......کہیں اولاد کے ساتھ مسئلہ

اور یہ مسائل زندگی کا بیشتر وقت ضائع کر دیتے ہیں۔ آج کی گفتگو میں ......ان شاء اللہ...... بہت سادہ سی باتیں بتائی جائیں گی۔ آپ سنیں گی تو محسوس کریں گی کہ یہ تو عام سی باتیں ہیں، مگر ہم نے Practically (عملی طور پر) اس کا نتیجہ بہت اچھا دیکھا ہے۔ اس لیے ان Points (نکات) کو یکجا کر دیا گیا ہے۔ امید ہے کہ آج کی گفتگو مستورات دل کے کانوں سے سنیں گی اور اس پر عمل کر کے اپنی زندگی میں خوشیاں پیدا کریں گی۔

رشتے کو قائم رکھنے والی تین اہم چیزیں:

کسی بھی رشتے کو برقرار رکھنے کے لیے تین چیزیں بہت اہم ہوتی ہیں:

1 ......ایک نکتہ ہے: Listen carefully کہ اس کی بات کو آپ توجہ سے سنیں۔

2 ......دوسرا نکتہ ہے: Determine feelings کہ اس کے جو احساسات ہیں، ان کو سمجھنے کی کوشش کریں کہ جو بات ہو رہی ہے اس کے ساتھ ان کے دل کے کیا جذبات وابستہ ہیں۔

3 ......اور تیسرا نکتہ ہے: Understand real meaning کہ ان کا جو اصل مقصد ہوتا ہے، اس کو سمجھنے کی کوشش کریں۔

عورتوں میں عام طور پر بات صرف ایک لفظ میں بتا دینے کی کوشش کی جاتی ہے یا

Indirect (بالواسطہ) بتا دینے کی کوشش کی جاتی ہے۔ ہمیشہ ان کی بات کو Translate (ترجمہ) کرنا پڑتا ہے کہ یہ چاہتی کیا ہیں؟

اگر یہ تین Points (نکات) ذہن میں رہیں تو رشتہ داریاں برقرار رہ سکتی ہیں۔

دل اور جذبات......ایک سائنسی تحقیق:

انسان کے دل کو اللہ تعالیٰ نے جذبات کا مرکز بنایا ہے۔ محبت کے جذبات، نفرت کے جذبات، خوشی اور غم کے جذبات، یہ سب دل سے وابستہ ہیں۔ 1970ء سے پہلے سائنس کی دنیا اس چیز سے اختلاف کرتی تھی۔ وہ کہتے تھے: ''دل تو ایک پمپ کی طرح ہے۔ دل میں ایک طرف سے خون آتا ہے اور یہ اس کو دوسری طرف بھیج دیتا ہے۔'' تو دل کے بارے میں یہ کہنا کہ اس میں محبت ہوتی ہے اور فلاں چیز ہوتی ہے، یہ چیز ڈاکٹروں کی سمجھ میں نہیں آتی تھی۔ 1970ء میں یہ دریافت ہوئی کہ انسان کے دل کا اس کے برین (دماغ) کے ساتھ ایک تعلق ہے۔ اور انسان کے دل سے Messages (پیغامات) برین کے Emotional Part (جذباتی حصہ) میں جاتے ہیں۔ چنانچہ 1970ء میں ڈاکٹروں نے یہ تسلیم کیا کہ دل اور دماغ کا جو تعلق ہے، یہ Two way channel (دو طرفہ چینل) کے مانند ہے۔ دماغ دل کو میسج بھیجتا ہے اور دل دماغ کو میسج بھیجتا ہے۔

یہ معاملہ اسی طرح رہا، حتیٰ کہ 1991ء میں یہ بات دریافت ہوئی کہ دل کے اپنے اندر ایک چھوٹا سا برین ہوتا ہے، اس کا اپنا نروس سسٹم ہوتا ہے اور ہارٹ اپنے سگنل بھیجتا ہے۔ اس کی دلیل یہ تھی کہ بچہ جب ماں کے پیٹ میں بن رہا ہوتا ہے تو اس کا ہارٹ پہلے Beat کرنا (دھڑکنا) شروع کرتا ہے، جبکہ ابھی اس کا دماغ نہیں بنا ہوتا۔ بھئی! دماغ تو ابھی بنا ہی نہیں، لیکن اس سے پہلے ہی اس کا دل بیٹ کرنا شروع کر دیتا

ہے۔تو پھر ڈاکٹروں نے یہ تسلیم کیا کہ دل کے اندر اپنا ایک Mini brain (چھوٹا سا دماغ) ہوتا ہے۔ یہ معاملہ اسی طرح چلتا رہا، حتیٰ کہ 2014ء میں ایک نئی دریافت ہوئی کہ دماغ کے اندر Neurones (نیورونز) ہوتے ہیں، جو برین کا کام کرتے ہیں۔تو دل کے اندر بھی 40,000 نیورونز کو پایا گیا۔اب دل کے اندر جو 40,000 نیورونز ہیں، یہ اصل میں دل کا ایک چھوٹا سا دماغ ہے، جو پائلٹ دماغ ہے۔اور دیکھا یہ گیا کہ جو اس کی کیفیت ہوتی ہے، وہی پھر بڑے برین تک پہنچتی ہے۔

قرآن مجید نے تو چودہ سو سال پہلے بتا دیا تھا:

﴿لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا﴾ [الحج:۴۶]

”[کیا یہ لوگ زمین میں چلے پھرے نہیں ہیں، تا کہ یہ منظر دیکھ کر] ان کے دل ایسے ہو جاتے کہ جن سے وہ [حق کو] سمجھ سکتے۔“

شریعت نے تو پہلے بتا دیا تھا کہ دل انسان کے دماغ کو کنٹرول کرتا ہے، سائنس نہیں مانتی تھی، لیکن 2014ء میں اس چیز کو تسلیم کر لیا گیا کہ یہ جو 40,000 نیورونز کے ساتھ دل کے اندر منی برین ہے، یہ واقعی! انسان کے اندر جذبات کو پیدا کرتا ہے۔ چنانچہ Oxitocin ”آکسی ٹوسین“ یہ Love Hormones (محبت کے ہارمون) کہلاتے ہیں۔ یہ انسان کے اس دماغ جو منی برین ہے، اس کے اندر پیدا ہوتے ہیں اور پھر یہ انسان کے دماغ تک جاتے ہیں۔اس سے پتہ چلا کہ محبت کا تعلق انسان کے دل کے ساتھ ہے۔

دل کی تبدیلی سے جذبات میں تبدیلی:

اس چیز کا ایک پریکٹیکل تجربہ کیا گیا۔ایک بندہ تھا کہ جس کے دل کو Transplant

(تبدیل) کرنا تھا۔ یہ بندہ گوشت کھاتا تھا اور بالکل Health Conscious (صحت کی فکر کرنے والا) نہیں تھا اور اس کی زندگی بھی نارمل زندگی نہیں تھی۔ یہ Gay تھا، یعنی مردوں کے ساتھ اپنی خواہشات کو پورا کرتا تھا۔ تو اس کی زندگی اس طرح کی تھی۔ جب اس کے ہارٹ کو ٹرانسپلانٹ کیا گیا تو جو Doner (دینے والا) تھا، وہ Vegetarian (سبزی خور) تھا اور بڑا وقت کا پابند اور نظم وضبط کا پابند تھا، اور اپنی صحت کا بہت خیال کرنے والا تھا۔ جب دل کو لگایا گیا اور وہ بندہ Recover (ٹھیک) ہوا تو اس کی سٹڈی کی گئی۔ اب وہ جو ہیلتھ سے اتنا غافل تھا، وہ بعد میں بہت زیادہ صحت کا خیال رکھنے والا بن گیا اور گوشت کی جگہ اس نے سبزیوں کو پسند کرنا شروع کر دیا۔ معلوم ہوا کہ دل کے ٹرانسپلانٹ کرنے سے صرف پمپ ہی ٹرانسپلانٹ نہیں ہوا، بلکہ اس کے اندر جو برین ہے، وہ بھی ٹرانسپلانٹ ہوا، اس نے بھی اس کی شخصیت میں ایک تبدیلی پیدا کر دی۔

دل کی ''توجہ'' پر سائنسی تحقیق:

2015ء میں ابھی جو نئی Research (تحقیق) ہو رہی ہے، وہ اس بات پر ہو رہی ہے کہ ہارٹ کے اندر یہ جو چھوٹا سا برین ہے، اس برین کے اندر ایک Magnetic field (مقناطیسی میدان) بھی ہے۔ اس کو کہتے ہیں: Electro Cardio Magnetic field (دل کا برقی مقناطیسی میدان) یہ کارڈیو الیکٹرو مگنیٹیک فیلڈ دوسرے بندے پر اپنا اثر بھی ڈال سکتا ہے، جس طرح مقناطیس لوہے پہ اثر ڈال سکتا ہے، یہ فیلڈ بھی دوسرے بندے کو متأثر کر سکتا ہے۔ تو دینِ اسلام نے جو ایک دل سے ''توجہ'' دوسرے دل میں Transfer (منتقل) ہونے کا Concept (تصور) دیا، اب آہستہ آہستہ سائنس اس کو بھی ماننے کے لیے بالکل تیار ہے۔ کہتے ہیں:

"Heart can transfer energy to the other heart"

''دل دوسرے دل کو توانائی پہنچا سکتا ہے۔''

یعنی توجہ ایک دل سے دوسرے دل تک جاسکتی ہے۔ فروری 2014ء میں اس پر ایک ریسرچ پیپر پڑھا گیا، جو اس وقت انٹرنیٹ پر موجود ہے۔ دل پر بہت ریسرچ کی گئی اور جو جو شریعت نے کہا تھا، بالآخر سائنس نے اس کو تسلیم کرلیا۔

عورت کی زندگی میں چار اہم رشتے:

Relationship Management (رشتہ داری کے نظم) میں چار طرح کے تعلقات ہوتے ہیں جو بہت اہم ہوتے ہیں:

1 ......ایک ہوتا ہے میاں بیوی کا تعلق۔ عورت کی زندگی میں اس کی سب سے زیادہ اہمیت ہوتی ہے۔

2 ......دوسرا ہوتا ہے سسرال والوں سے تعلق۔ سسرال والوں میں سسر کے ساتھ، نندوں کے ساتھ، گھر کے دوسرے افراد کے ساتھ، یہ مستقل ایک الگ تعلق ہے۔

3 ......تیسرا تعلق ہے ساس کے ساتھ۔ یہ بھی ایک خاص تعلق ہے۔ اس کی الگ ایک اپنی Identity (حیثیت) ہے۔

4 ......اور عورت کا چوتھا تعلق ہوتا ہے اپنے بچوں کے ساتھ۔

یہ چار تعلقات کیسے اچھے رہ سکتے ہیں......؟ اس کے بارے میں کچھ باتیں آپ توجہ سے سن لیجیے۔

① خاوند سے تعلق

عورت اپنے خاوند کے ساتھ اپنا تعلق کیسے رکھے؟ اس سلسلے میں کچھ بنیادی باتیں ہیں جو اس تعلق کو استوار رکھنے میں مفید ثابت ہوتی ہیں۔

Communication (اظہارِ مدعا) کو بہتر بنائیں:

سب سے پہلی بات ہے: Communication (اظہار)۔ اپنے خاوند کے ساتھ کمیونیکیشن بہت اچھی رکھنی چاہیے۔ خاوند کے ساتھ اظہار کو ہمیشہ بہتر کیا جائے، محبت سے بات کی جائے، بہتر انداز میں کی جائے۔

"Express your feelings and needs effectively."

''اپنی Feelings (احساسات) اور اپنی ضروریات کو بہت محبت کے ساتھ اپنے خاوند تک پہنچائیں۔''

""Don't drop hands, speak clearly.""

''ہمت نہ ہاریں اور واضح بات کریں۔''

بہت ساری عورتیں یہ غلطی کرتی ہیں کہ ایک لفظ بول کر توقع کرتی ہیں کہ خاوند خود ہی سمجھ جائے گا، اس کو سمجھنا چاہیے۔ ایسا نہیں ہونا چاہیے، ہر بات کو تفصیل کے ساتھ بتانا چاہیے کہ میں یہ چاہتی ہوں۔ قرآن مجید میں بھی عورتوں کی اس بات کو بیان کیا گیا ہے:

﴿أَوَمَن يُنَشَّؤُا فِي الْحِلْيَةِ وَهُوَ فِي الْخِصَامِ غَيْرُ مُبِينٍ ﴿١٨﴾﴾ [الزخرف:١٨]

''کیا (اللہ کی اولاد لڑکیاں ہیں) جو زیورات میں پلیں اور جھگڑے میں (اپنی بات) واضح نہ کرسکیں؟''

یعنی یہ بات کرتی ہیں تو ان کی بات غیر واضح ہوتی ہے، اشاروں میں باتیں کرتی

ہیں۔ مرد اس کو Translate (ترجمہ) نہیں کر پاتے تو وہ غلط مطلب لے لیتے ہیں اور شیطان اسی وجہ سے میاں بیوی کے تعلقات کو خراب کر دیتا ہے۔ تو اپنے خاوند کو کبھی بھی hint (اشارہ) نہ کریں، بلکہ اس کے ساتھ تفصیل سے بات کریں، اس کو سمجھائیں کہ میرا مطمعِ نظر کیا ہے......؟ میرا مدعا کیا ہے......؟

Communication میں ہمیشہ Positive tone (مثبت انداز) رکھیں۔ اکثر عورتیں مثبت ٹون رکھنے کے بجائے Blame (الزامی بات) کرنا شروع کر دیتی ہیں، جس کی وجہ سے نقصان ہو جاتا ہے، فائدے کے بجائے الٹا کام خراب ہو جاتا ہے۔ چھوٹی چھوٹی باتوں پہ Blame (الزام تراشی) نہ کریں۔ اس کو اگر آپ نے الزامی بات کر دی تو وہ منفی موڈ میں چلا جائے گا اور آپ کے میسج کو وہ نہیں سن پائے گا۔

Pick your battle (اصولی بات کو چنیں):

دوسرا پوائنٹ ہے: Pick your battle (اصولی بات کو چنیں)۔ اگر خاوند سے کبھی کوئی Dispute (تنازع) ہو ہی سہی تو اپنی اصولی بات کو سمجھانے اور منوانے کی کوشش کریں، لیکن ہر ہر چھوٹی چھوٹی بات پر Criticise (تنقید) کرنا اور اس کے ساتھ موڈ بنائے رکھنا، اچھا نہیں ہوتا۔ جو اصولی باتیں ہوں ان کو آپ اپنی Battle (جنگ) سمجھ کر خاوند کے ساتھ بات کریں اور اس میں جیتنے کی کوشش کریں۔

اکثر یہ دیکھا گیا ہے کہ عورتیں شادی کے بعد سب سے پہلا کام یہ کرتی ہیں کہ خاوند کی اصلاح کرنے کی کوشش کرتی ہیں...... ان کو اصلاح کرنے کا بڑا شوق ہوتا ہے...... چنانچہ یہ خاوند کو ایک چھوٹے بچے کی طرح ڈیل کرنا شروع کر دیتی ہیں۔ خاوند بچہ نہیں ہوتا، وہ ایک Adult (مرد) ہوتا ہے۔ وہ کچھ باتیں تو آپ کی تسلیم کر لے گا، لیکن سو

فیصد آپ کی خواہشات کے مطابق ڈھل جانا، یہ آسان کام نہیں ہے۔ وہ کوئی موم کی ناک نہیں ہے کہ جیسے چاہیں اس کو پھیر دیں۔ اس لیے یہ غلطی کبھی بھی نہ کریں کہ اپنے خاوند کو ڈھالنے کی فوراً کوشش کریں۔ ہاں! ایک صورت ہے کہ خاوند کے ساتھ وفا دکھائیں، محبت دکھائیں، اس کو اپنی نیکی اور تقویٰ سے متاثر کریں، حتیٰ کہ خاوند کے دل میں آپ کی محبت بھر جائے۔ جب محبت بھر جائے گی تو محبت کی وجہ سے وہ آپ کا غلام بن جائے گا، محبت کی وجہ سے وہ آپ کی ہر بات کو مانے گا۔ محبت کے بغیر آپ خاوند سے اپنی کوئی بات منوا نہیں سکتیں۔

Criticism (تنقید) سے اجتناب کریں۔ کرنی بھی ہو تو Constructive criticism (تعمیری تنقید) ہونی چاہیے۔ اور تنقید کے ساتھ ساتھ خاوند کی جو اچھی باتیں ہیں، ان کی تعریف بھی کریں۔ عام طور پہ دیکھا ہے کہ کسی ایک بات پر خفا ہوئیں تو تصویر کو ایسا پینٹ کریں گی کہ لگے گا کہ اس جیسا برا خاوند تو دنیا میں کوئی ہے ہی نہیں۔ ایسا نہیں کرنا چاہیے، جو اس کی اچھی باتیں ہیں ان کو بھی ساتھ ساتھ تسلیم کریں۔

عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہ چھوٹی عمر کے ایک صحابی تھے، کئی مرتبہ رات کو سوتے تو نیند گہری ہو جاتی تھی۔ نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کو پتہ چلا تو آپ نے فرمایا:

((نِعْمَ الرَّجُلُ عَبْدُ اللهِ لَوْ كَانَ يُصَلِّي مِنَ اللَّيْلِ)) [صحیح البخاری، حدیث:۱۱۵۷]

''عبداللہ ابن عمر کتنا اچھا آدمی ہے! اگر تہجد کی پابندی کرنا شروع کر دے۔''

آپ دیکھیں! اس بات میں کتنی گہرائی ہے! سیدھا بھی کہا جا سکتا تھا کہ عبداللہ! آپ تہجد کی پابندی کیا کرو اور رات کو جاگا کرو! مگر نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے Criticise (تنقید) کرنے سے پہلے ان کی جو خوبیاں تھیں ان کو High light (اجاگر) کیا۔ ''عبداللہ

کتنا اچھا آدمی ہے!'' ایک میسج پہنچا دیا کہ میرے دل میں آپ کے بارے میں ایک مثبت تأثر ہے اور ساتھ یہ بھی کہہ دیا کہ کتنا اچھا ہو کہ یہ ساتھ میں تہجد کی بھی پابندی کرے! چنانچہ اس کے بعد ان کی تہجد قضا نہیں ہوتی تھی۔

عورت اگر خاوند کو کچھ کہنا بھی چاہتی ہے تو اس کے جو اچھے کام ہیں، اس کی نوازشات ہیں یا اس کے جو محبت کے انداز ہیں، پہلے ان کی تعریف کرے اور تعریف کرنے کے بعد پھر اپنی بات بھی کہہ دے کہ اگر یہ ہو جائے تو میرا دل آپ سے اور بھی خوش ہو جائے گا۔ اس کو کہتے ہیں: Positive Criticism (مثبت تنقید)۔ اکثر عورتیں چونکہ یہ نہیں کر پاتیں، اس لیے اپنے خاوند کے ساتھ اچھا تعلق نہیں بنا پاتیں۔

اگر پوچھنا ہو کہ صحابیات اپنے خاوندوں کے ساتھ کیسے محبت کا تعلق رکھتی تھیں تو سیدہ عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا کی زندگی کو دیکھیے۔ نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کی اتنی تعریف کرتی تھیں، اتنی تعریف کرتی تھیں کہ انسان حیران ہوتا ہے! ان کے اشعار ہیں:

ع لَنَا شَمْسٌ وَ لِلْآفَاقِ شَمْسٌ

''اے آسمان! ایک تیرا سورج ہے اور ایک میرا بھی سورج ہے۔''

فرق یہ ہے کہ تیرا سورج فجر کے بعد طلوع ہوتا ہے اور میرا سورج عشاء کے بعد میرے گھر میں طلوع ہوتا ہے۔

یعنی خاوند کے آنے پر یہ تأثرات دینا کہ وہ میرے سورج ہیں، آ کر میرے گھر کو روشن کر دیتے ہیں، یہ کتنا عجیب Concept (تصور) ہے!!

پھر انہوں نے کہا:

اے آسمان کے سورج! تیرے لیے تو ایک دن فنا رکھی ہے، تیری روشنی ختم ہو جائے

گی، لیکن جو میرا سورج ہے اس کی روشنی وقت کے ساتھ ہمیشہ بڑھتی ہی چلی جائے گی۔

بیوی خاوند کی اگر ایسی تعریف کرے تو پھر خاوند اس کے ساتھ اچھا تعلق کیوں نہیں رکھے گا؟ اس لیے اس نے جو اچھا کام کیا ہے اس کی تعریف بھی کیا کریں۔

Pick your battle اگر اس کے ساتھ کوئی اختلافی بات ہے تو اس کو آپ چنیں کہ کون سا نکتہ ہے جس کو حاصل کرنا ہے، کوئی شرعی بات ہے یا کوئی اور ایسی بات ہے، پھر اس کو حاصل کرنے کی کوشش کریں۔ ہر بات پہ اس کو جھگڑا بنا کے بیٹھ جانا یہ بے وقوفی ہوتی ہے۔

Issue (مسئلے) کو سمجھنے کی کوشش کریں:

تیسرا پوائنٹ یہ ہے کہ جب آپ کسی مسئلے پہ بات کر رہی ہیں تو understand the issue (مسئلے کو سمجھیں)

دوسرے کے موقف کو بھی سمجھنے کی کوشش کریں۔ عام طور پہ یہ ہوتا ہے کہ عورت جب بات کر رہی ہوتی ہے تو یہ خاوند کے جواب کو سننا پسند ہی نہیں کرتی، اپنی سمجھ کے دروازے بند کر لیتی ہے۔ جب یہ اپنے دروازے بند کر کے بات کر رہی ہے تو کیسے توقع کرتی ہے کہ اگلے بندے کے دروازے کھلے ہوں گے اور وہ اس کی بات کو قبول کر لے گا؟ لہٰذا جب بات کر رہی ہوں تو غصے کو حاوی نہ ہونے دیں۔ اگر بات چیت کے دوران غصہ حاوی ہو جائے گا تو کام خراب ہو جائے گا۔

"Fight right, don't let anger take over."

''درست مقابلہ کریں، غصے سے مغلوب نہ ہو جائیں۔''

خاوند کی رائے کا احترام کریں:

ایک اور بات ہے Respect his opinion: (خاوند کی رائے کا احترام کریں)۔ آپ اگر کوئی بات کر رہی ہیں اور اس میں خاوند نے اپنی کوئی رائے دے دی تو ان کی رائے کا احترام کریں۔

بات مناسب وقت پر کریں:

Bring up issue at right time (مسئلے کو صحیح وقت پر اٹھائیں)۔ اگر کوئی بات کرنی بھی ہے تو اس کو مناسب وقت پہ کریں۔ کئی عورتیں بچوں کے سامنے بات چھیڑ دیں گی، لڑنا شروع کر دیں گی، بولنا شروع کر دیں گی، یا خاوند جلدی میں ہے، کہیں جانا چاہتا ہے یا اور ایسی کوئی صورتِ حال ہے تو بے وقت کی جو بات چیت ہوتی ہے، وہ الٹا نقصان دیتی ہے، وہ خاوند کو غصہ دلا دیتی ہے۔ اس لیے مناسب وقت کا انتظار کریں۔ اچھا وقت ہو، خاوند جب سننے کے موڈ میں ہو، آپ کے پاس ہو، آپ اس وقت بات کریں اور صحیح انداز سے بات کریں۔

اپنی غلطی کو تسلیم کرلیں:

بات چیت کے دوران اگر معلوم ہو کہ آپ غلطی پر ہیں تو اس کو Admit (تسلیم) کریں۔ تسلیم کرنے میں عظمت ہوتی ہے، اس میں برائی نہیں ہوتی۔ یہ کبھی بھی نہ کریں کہ اپنی غلطی کو آپ محسوس بھی کرلیں اور ماننے سے رکی رہیں۔ جب آپ اپنی غلطی کو خود نہیں تسلیم کریں گی تو آپ کی بات کا اس کے اوپر بھی اچھا اثر نہیں جائے گا۔ اس لیے اگر کبھی کوئی غلطی ہو جائے تو اس کو تسلیم کرنے میں کوئی رکاوٹ نہیں ہونی چاہیے۔

خاوند کی بات دوسرے لوگوں سے نہ کریں:

تیسرا پوائنٹ:

"Talk to your husband, not about him to the people"

''عورت خاوند سے بات کرے، لیکن خاوند کے بارے میں لوگوں سے بات مت کرے۔''

بہت ساری عورتیں یہ غلطی کرتی ہیں کہ خاوند کی کوئی بات ہے تو کبھی اس کی بہن کو بتا دیں گی، کبھی اس کی والدہ کے سامنے کر دیں گی، کبھی اپنی والدہ کے سامنے کر دیں گی، کبھی اپنی دوست کے سامنے کر دیں گیا اور کبھی اپنی پڑوسن کے سامنے کر دیں گی۔ یہ بہت خطرناک رویہ ہے۔ اس لیے شوہر کی بات شوہر سے ہی کرنی چاہیے، دوسرے لوگوں سے نہیں کرنی چاہیے۔ دوسروں سے بات کرتی ہیں تو دوسرے لوگ الٹے سیدھے مشورے دے دیتے ہیں اور اس سے میاں بیوی کا تعلق خراب ہو جاتا ہے۔

قابلِ قبول بنیں:

پھر اگلا پوائنٹ: Be acceptance (قابل قبول بنیں)۔

اپنے خاوند سے قابلِ قبول رویہ رکھیں، اپنے خاوند سے Realestic expactations (حقیقی امیدیں) رکھیں۔ اگر اس کو کوئی کام کہیں تو Set obtainable standard (قابلِ حصول معیار کا ہو)۔ دنیا میں کوئی تعلق Perfact (کامل) نہیں ہو سکتا، کچھ نہ کچھ کمی بیشی ہوتی ہی ہے، اس کو برداشت کرنا بھی سیکھیں۔ اسی طرح Financial Expectations (مالی امیدوں) کو بھی حقیقت پسندانہ رکھیں۔ خاوند کے اوپر اتنا بوجھ نہ ڈالیں کہ اس کے لیے اخراجات کو پورا کرنا مشکل ہو جائے۔

مفروضوں سے بچیں:

یہ پوائنٹ بھی ذہن میں رکھیے:

"Assumptions are the termite for the leadership"

یہ جو میاں بیوی کا تعلق ہوتا ہے، اس میں عورتیں جو Assumptions (مفروضے) قائم کر لیتی ہیں، یہ دیمک کی طرح ہوتی ہیں۔ جس طرح دیمک لکڑی کو کھا جاتی ہے، یہ Assumptions میاں بیوی کے تعلق کو کمزور کر دیتی ہیں۔

حالات کے ساتھ اپنے آپ کو بھی بدلیں:

پھر ایک اگلا پوائنٹ، جو بہت اہم ہے:

"Role with the changes."

''جب زندگی کے حالات بدلتے ہیں تو اپنے آپ کو بھی بدلیں۔''

مثال کے طور پر: شادی سے پہلے لڑکی کے اور حالات ہوتے ہیں، شادی کے بعد اس کو اپنے آپ کو بدلنا چاہیے۔ جو ماں باپ کے گھر کے ناز نخرے تھے، وہ آگے خاوند کے پاس نہیں چلتے، اس کو تبدیلی کے لیے ذہنی طور پر تیار ہونا چاہیے۔ پھر اس کے بعد اولاد ہوگئی تو اولاد ہونے کے بعد میاں بیوی کے تعلق میں ایک تبدیلی آتی ہے، وہ پہلے جیسے تعلقات نہیں ہو سکتے۔ اس کے لیے خاوند کو بھی Expect (توقع) کرنا چاہیے اور بیوی کو بھی Expect (توقع) کرنا چاہیے۔ ہم نے دیکھا ہے کہ بیوی بچے میں مصروف ہوتی ہے اور خاوند گلے کرنا شروع کر دیتا ہے ''مجھ سے تو آپ کو محبت ہی نہیں رہی، آپ کے پاس تو میرے لیے ٹائم ہی نہیں ہے۔'' خاوند کو سمجھنا چاہیے کہ وہ اب ماں بن گئی ہے، بچے کے ساتھ اس کا تعلق ایک فطری تعلق ہے۔ وہ بچے کو Attend (دیکھ بھال)

نہیں کرے گی تو کون کرے گا؟ تو اس کو چیک کرنا چاہیے اور اس کو دیکھنا چاہیے۔

"Deal with the changes in the love life"

Love life(لو لائف) کے اندر بھی تبدیلیاں آ جاتی ہیں۔شادی کے بعد میاں بیوی کے ملنے ملانے کی فریکوئینسی بہت زیادہ ہوتی ہے۔ جب ایک دو بچے ہو جاتے ہیں تو یہ فریکوئینسی کم ہو جاتی ہے،تو اس کم فریکوئینسی کے لیے ذہنی طور پر تیار رہنا چاہیے۔

پھر کئی مرتبہ عمر کے ساتھ جسم میں تبدیلیاں آ جاتی ہیں اور عمر کے ساتھ جب یہ تبدیلیاں آ جائیں تو ان کا اس کے اوپر اثر پڑتا ہے۔اس کے لیے بھی ذہنی طور پر تیار رہنا چاہیے۔ جس خاوند نے زندگی کے پچاس سال بیوی کے ساتھ گزار دیے تو اب بیوی کو یہ Expect (امید) نہیں کرنی چاہیے کہ وہ بیس سال کا خاوند بن کر میرے ساتھ رہے۔ جب بچے ہو جائیں تو اب میاں بیوی کی Activities (سرگرمیاں) پوری فیملی کے لیے ہونی چاہییں کہ جس میں میاں بیوی بھی شریک ہوں اور بچے بھی شریک ہوں۔خاوند کے ساتھ اس پر اتفاق کریں کہ ہم نے اپنے بچوں کی تربیت کیسے کرنی ہے؟ چونکہ کئی مرتبہ بچوں کی تربیت کے نام پر میاں بیوی کا اختلاف ہی چلتا رہتا ہے۔ پہلے بیٹھ کے طے کریں کہ کیا کرنا ہے......؟ کیا نہیں کرنا......؟ تاکہ پھر بچوں کے سامنے جھگڑے نہ ہوں۔

معاف کرنا سیکھیں:

"Learn to accept apology"

اور اگر کوئی معافی مانگے تو اس کو معاف کرنا بھی سیکھنا چاہیے۔ یہ بھی ایک صفت کی بات ہے۔ ہر بندہ دوسرے کو معاف نہیں کر پاتا۔ دل میں Grudge (بغض) نہ رکھیں۔ چونکہ اللہ نے یہ زندگی بھر کا ساتھ بنایا ہے،اس لیے جہاں زندگی کا ساتھ ہو

وہاں دل کے اندر Grudge (بغض) رکھ لینا، یہ اچھی عادت نہیں ہوتی۔

خاوند کی بہترین دوست بنیں:

ایک اور پوائنٹ یہ ہے کہ:

Be your husband's best friend (اپنے خاوند کی بہترین دوست بنیں) اتنی اچھی دوست کہ جو بھی پرابلم ہو تو وہ سب سے پہلے آپ کے پاس آئے، آپ سے شیئر کرے۔ اگر خاوند کا کوئی Hobby (مشغلہ) ہو تو آپ اس کے بارے میں اس کے ساتھ نرمی کا معاملہ کریں، کیونکہ مردوں کے تفریحی مشاغل بھی ہوتے ہیں، کسی کو فٹ بال پسند، کسی کو کرکٹ پسند، تو ایسی چیزوں میں بہت زیادہ اس کے ساتھ Strict (سخت) ہونا، یہ بھی ٹھیک نہیں ہوتا۔ ایسا تعلق رکھیں کہ اگر خاوند کو کوئی Problem (مسئلہ) ہو تو وہ یہ پسند کرے کہ سب سے پہلے اپنی بیوی سے آکر بات کرے۔ بیوی اس کو ایسا مشورہ دے، اتنی محبت دے، اتنا پیار دے کہ وہ ہر بات بیوی سے شیئر کرے۔

نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام جب غارِ حرا سے واپس تشریف لائے تو آپ کے اوپر اس وقت کپکپی کی کیفیت طاری تھی۔ آپ نے گھر میں آتے ہی فرمایا:

((زَمِّلُوْنِیْ زَمِّلُوْنِیْ))

"مجھے کمبل اوڑھا دو، مجھے کمبل اوڑھا دو۔"

حضرت خدیجہ الکبریٰ رضی اللہ عنہا نے کمبل اڑھا دیا۔ پھر انہوں نے پوچھا: اے اللہ کے حبیب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم! آپ کیا محسوس کرتے ہیں؟ تو نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا:

((لَقَدْ خَشِیْتُ عَلٰی نَفْسِیْ))

"مجھے تو محسوس ہوتا ہے، جیسے میری موت آجائے گی۔"

اس پر خدیجۃ الکبری رضی اللہ عنہا نے فرمایا:

''كَلَّا! وَاللهِ! مَا يُخْزِيكَ اللهُ أَبَدًا، إِنَّكَ لَتَصِلُ الرَّحِمَ، وَتَحْمِلُ الْكَلَّ، وَتَكْسِبُ الْمَعْدُومَ، وَتَقْرِي الضَّيْفَ، وَتُعِينُ عَلَى نَوَائِبِ الْحَقِّ''

ہرگز نہیں، اللہ کی قسم! اللہ آپ کو رسوا نہیں کرے گا، آپ صلہ رحمی کرنے والے ہیں، آپ لوگوں کا بوجھ اٹھانے والے ہیں، آپ کما کر ان پہ خرچ کرنے والے ہیں، آپ تو مہمان نوازی کرنے والے ہیں، اور آپ تو نیکی کے کاموں میں تعاون کرنے والے ہیں۔''

انہوں نے نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کی پانچ خوبیاں بیان کیں: آپ تو صلہ رحمی کرنے والے ہیں...... آپ تو لوگوں کا بوجھ اٹھانے والے ہیں...... آپ تو کما کر ان پہ خرچ کرنے والے ہیں...... آپ تو مہمان نوازی کرنے والے ہیں...... اور آپ تو نیکی کے کاموں میں تعاون کرنے والے ہیں...... آپ کے اندر اتنے اچھے اخلاق ہیں، اللہ تعالیٰ آپ کو ضائع نہیں کریں گے۔ تو اس کو Moral support (اخلاقی مدد) کہتے ہیں کہ بیوی نے ایسی پریشانی کے وقت میں اپنے خاوند کی کیسی حوصلہ افزائی کی؟

اور پھر یہی نہیں کہ یہیں تک ہی کی، بلکہ اس سے اگلے دن انہوں نے ایک اگلا قدم اٹھایا۔ وہ کیا تھا کہ ورقہ بن نوفل ان کے ایک رشتہ دار تھے اور وہ پہلی کتابوں کے عالم تھے۔ وہ نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کو لے کر ان کے پاس گئیں اور ان کے پاس جا کر کہا: ''آپ سنیے کہ آپ کے بھائی کے بیٹے کیا کہتے ہیں؟'' انہوں نے پوچھا: کیا ہوا؟ تو نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے پورا واقعہ...... جو غارِ حرا میں پیش آیا تھا...... ان کو سنایا۔ انہوں نے سن کر کہا: ''یہ تو وہی فرشتہ ہے جو موسیٰ علیہ السلام کے پاس آتا تھا اور اب یہ آپ کے پاس بھی آیا ہے۔'' پھر انہوں نے کہا: ''ہماری کتابوں میں یہ لکھا ہوا ہے کہ ایک وقت آئے گا کہ آپ کو آپ

کے شہر سے نکال دیا جائے گا۔'' نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے یہ سن کر فرمایا:

((أَوَ مُخْرِجِيَّ هُمْ؟))

''کیا مجھے نکال دیا جائے گا؟''

انہوں نے کہا: ''ہاں! یہ تو اللہ کے راستے میں ہوتا ہی ہے اور اگر میں اس وقت زندہ ہوا تو میں آپ کی اس وقت مدد کروں گا۔'' [صحیح البخاری: ۱/ ۲، حدیث: ۳]

اس لیے بعض محدثین نے لکھا ہے کہ نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام پر ایمان لانے والے ورقہ بن نوفل بھی تھے، کیونکہ انہوں نے کہا تھا: ''اگر میں اس وقت ہوا تو آپ کی مدد کروں گا۔''

دیکھیے کہ بیوی نے خود بھی اخلاقی مدد دی اور پھر بیوی ان کو ایک ایسے بندے کے پاس لے گئی جس نے ان کو پوری بات سمجھا دی۔ اس طرح نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کے اوپر جو ہیبت کی کیفیت تھی وہ کم ہوگئی۔

اگر بیوی خاوند کے مسئلے کو شیئر کرے اور تعاون کرے تو خاوند اپنی بیوی کے ساتھ محبت کا تعلق کیوں نہیں رکھے گا؟ چنانچہ خدیجۃ الکبریٰ رضی اللہ عنہا نے نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کے دل میں اپنی اتنی محبت پیدا کر لی تھی کہ وہ دنیا سے فوت بھی ہوگئیں، مگر اللہ کے حبیب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ان کو یاد فرمایا کرتے تھے۔ سیدہ عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا فرمایا کرتی تھیں:

''مَا غِرْتُ عَلَى امْرَأَةٍ مَّا غِرْتُ عَلَى خَدِيجَةَ مِنْ كَثْرَةِ ذِكْرِ رَسُولِ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِيَّاهَا'' [صحیح البخاری، حدیث: ۳۸۱۷]

''مجھے کبھی کسی پہ اتنا رشک نہیں آتا تھا جتنا خدیجۃ الکبریٰ رضی اللہ عنہا پہ آتا تھا، کیونکہ ان کی وفات ہو چکی تھی اور اللہ کے حبیب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ان کو یاد کیا کرتے تھے۔''

ایک نکتہ ذہن میں رکھیں کہ

"No road is long with good company."

''ساتھی اچھا ہو تو کوئی راستہ لمبا نہیں۔''

اگر اچھا ساتھ ہو تو سفر کی لمبائی نظر نہیں آتی۔ اسی طرح خاوند کے ساتھ اگر اچھا تعلق ہے تو پھر زندگی کا سفر بیوی کو لمبا نظر نہیں آتا۔ عورت کو اس پر بہت محنت کرنی چاہیے کہ خاوند کے ساتھ اس کا تعلق اچھا ہو۔

2 سسرال والوں سے تعلق

اگلی بات یہ ہے کہ سسرال والوں کے ساتھ اپنا تعلق کیسے اچھا بنایا جائے؟ سسرال والوں میں سب سے پہلے سسر اور ساس کے ساتھ تعلق ہے۔

1 ......اس میں پہلی بات ہے:

"Accept them as born parents"

''انہیں حقیقی ماں باپ کی طرح سمجھیں''

شریعت نے سسر اور ساس کو ماں اور باپ کا درجہ دیا ہے، لہٰذا جب شادی ہو تو آپ بھی اپنے ساس اور سسر کو ماں باپ کی طرح ڈیل کریں۔

2 ......دوسری بات ہے:

"Never compare them with you own parents"

''ان کا اپنے والدین کے ساتھ کبھی موازنہ نہ کریں۔''

بہت ساری لڑکیاں یہ غلطی کرتی ہیں کہ خاوند کے سامنے Compare (موازنہ) کرنے لگتی ہیں کہ آپ کی ماما ایسی ہیں اور میری ماما ایسی، آپ کے پاپا ایسے ہیں اور

میرے پاپا ایسے۔ یہ بہت نقصان دہ چیز ہوتی ہے۔

3 ...... اگر سسرال والے کچھ گفٹ دیں تو

"Always appreciate it even if you don't like it."

''اگر وہ چیز اچھی نہ بھی لگے تو بھی ہمیشہ اس کی تعریف کریں۔''

انہوں نے گفٹ تو دیا ہے، اس لیے ان کی تعریف کرنا ضروری ہوتا ہے۔ لڑکیاں غلطی یہ کرتی ہیں کہ نند نے کوئی چیز لا کر دی یا ساس نے لا کر دی تو پھر اس کے نقائص بیان کرنا شروع کر دیتی ہیں کہ یہ تو کم قیمت ہے، خوبصورت نہیں ہے، یہ تو فلاں سے میچ بھی نہیں کرتی۔ کیونکہ اس سے لانے والے کی Motivation (تحریک) زیرو ہو جاتی ہے۔

4 ...... چوتھی بات یہ ہے:

"Praise them in family and friends even if you don't like them, they will start loving you."

''اگر سسرال والوں کے بارے میں بات ہو تو خاوند کے سامنے، لوگوں کے سامنے، فیملی کے سامنے...... آپ کے دل میں ان کی محبت نہ بھی ہو تو بھی...... ان کی تعریف کریں، اس لیے کہ جب آپ تعریف کریں گی تو ان کے دل میں آپ کی محبت پیدا ہو جائے گی۔''

ساس اور سسر بھی انسان ہی ہوتے ہیں، ان سے بھی غلطیاں ہو سکتی ہیں اور ان کے ساتھ جو Expectations (توقعات) ہوں، ہمیشہ ان کو کم سے کم درجے پر رکھیں، تا کہ آپ Hurt (دکھی) نہ ہوں۔

5 ...... پانچویں چیز یہ ہے:

"Always treat them respectfully."

''ان کے ساتھ ہمیشہ عزت سے پیش آئیں، ادب سے پیش آئیں۔''

آپ کا یہ ادب واکرام ان کے دل میں آپ کی محبت پیدا کرے گا۔

6 ......اور ایک اہم بات:

"If your children love them, don't be jealous on it"

اگر آپ کے بچے دادا دادی سے محبت کرتے ہیں تو آپ اس پر حسد نہ کریں،[بلکہ خوشی محسوس کریں]"

جب آپ ساس سسر کے ساتھ ایک گھر میں رہ رہے ہیں تو آپ ان کو اس طرح محسوس کروائیں کہ جیسے یہ ان کا اپنا گھر ہے۔ وہ اپنے آپ کو Outsider (باہر کا فرد) محسوس نہ کریں۔ اپنے بچوں کے سامنے بھی اپنے سسرال کے بارے میں کبھی کوئی منفی بات نہ کریں، منفی Comments (تبصرہ) نہ کریں۔

7 ......ایک اہم پوائنٹ یہ ہے کہ اپنے خاوند کو کبھی اپنے اور سسرال والوں کے درمیان کے جھگڑے میں Drag (گھسیٹ) نہ کریں۔ اپنے معاملات کو خود سنبھالیں، اپنی نند کے ساتھ، اپنی ساس کے ساتھ، اپنی Equation (تعلق) کو خود ٹھیک کریں، اپنے خاوند کو اس میں نہ کھینچیں۔

8 ......کوشش یہ کریں کہ:

"Be a giver not a demander."

"آپ انہیں کچھ دینے والی بنیں، لینے والی نہ بنیں۔"

اگر ساس اور سسر کے پاس اور کوئی جگہ رہنے کی نہیں ہے تو آپ انہیں Offer (پیشکش) کریں کہ آپ میرے پاس آ کر رہیں، آپ کا میرے پاس رہنا میرے لیے باعثِ سعادت ہے، مجھے خدمت کا موقع ملے گا۔

9 ......اگر وہ آپ کے اوپر سختی کریں یا کوئی اور ایسی بات کریں تو آپ Turn to Allah (اللہ تعالیٰ کی طرف توجہ کریں)، کیونکہ اللہ تعالیٰ دلوں کو نرم کرنے والے ہیں۔ اللہ سے دعا کریں اور اگر اپنے خاوند کو بتانا بھی پڑے تو بہت Politely (شائستہ انداز میں) اپنے خاوند کو یہ بات بتائیں۔ ہمیشہ اپنے خاوند کو حوصلہ دیں کہ وہ اپنے گھر والوں کے ساتھ اچھا تعلق رکھے۔ اپنی ماں، بہن، والد، سب کے ساتھ اچھا تعلق رکھنے کے لیے اپنے شوہر کی ہمیشہ حوصلہ افزائی کرتی رہیں۔

10 ......ایک پوائنٹ یہ ہے کہ سسرال میں بیٹھ کے اپنی زبان سے اپنی تعریفیں نہ کرتی رہیں۔

"It is more impressive when other people discover your qualities without your help."

''یہ زیادہ بہتر ہے کہ آپ کے بتائے بغیر دوسروں کو آپ کے اندر خوبیاں نظر آئیں۔''

3 ساس کے ساتھ تعلق

اب تیسرا ہے ساس کے ساتھ تعلق۔ چونکہ بہو اور ساس کا مسئلہ بہت اہم ہوتا ہے۔ لگتا ہے کہ جب سے انسانیت کا معاملہ شروع ہوا ہے اس وقت سے یہ سلسلہ چلا آرہا ہے۔ اس لیے اس کے نکات الگ بتا رہے ہیں۔ چونکہ ساس بہو دونوں عورتیں ہیں تو ان کے جھگڑے بھی عورتوں والی باتوں سے ہی ہوتے ہیں۔

کچن میں ساس کی منشا کا خیال رکھیں:

1 ....سب سے پہلی بات:

"Organize kitchen so that she can navigateeasily."

''آپ اپنے کچن کو اس طرح سلیقے کے ساتھ رکھیں کہ ساس نے اگر کسی وقت کچن میں آ کر کوئی کام کرنا ہے تو وہ آسانی کے ساتھ چیزوں کو ڈھونڈ لے اور اپنا کام کر سکے۔''

جب آپ نے کچن میں کوئی چیز بنانی ہو تو ہمیشہ اپنی ساس سے بھی پوچھیں کہ وہ کیا چاہتی ہے؟ تاکہ اس کی تجویز کو بھی شامل کیا جائے۔ اگر پکانے کا اختیار آپ کے ہاتھ میں ہے تو Menu (مینیو) بناتے ہوئے اپنی ساس کی رائے ضرور لیں اور اگر آپ کی ساس چاہتی ہے کہ میں اپنی ڈش خود بناؤں گی تو ان کو ڈش بنا کر کھانے میں رکھنے کی اجازت ضرور دیں، تاکہ وہ بھی اپنے تجربے کو اور اپنی مہارت کو لوگوں کے سامنے ظاہر کر سکے۔ خیال رکھیں کہ کبھی بھی یہ نہ کہیں کہ یہ میرا گھر ہے۔ ہمیشہ کہیں: ''یہ ہمارا گھر ہے۔''

کوئی مشترکہ سرگرمی اپنائیں:

خاوند، بہو اور ساس کے درمیان کوئی مشترکہ Activity (سرگرمی) لازماً ہونی چاہیے۔ سب سے بہتر مشترک سرگرمی یہ ہے کہ بہو اپنی ساس کے ساتھ مل کر قرآن پاک کا ترجمہ پڑھنا شروع کر دے۔ ہم نے یہ دیکھا ہے کہ قرآن پاک کی Activity (سرگرمی) ساس اور بہو کے درمیان کے Gap (خلا) میں پل کا کام دیتی ہے۔ اسی طرح جو پوتے دوہتے ہوتے ہیں وہ بھی ساس اور بہو کے درمیان کے خلا میں پل کا کردار ادا کرتے ہیں۔

اپنے آپ کو ساس کی جگہ پر رکھ کر سوچیں:

کبھی آپ کو ساس کی بات سمجھ نہ آئے تو اپنے آپ کو اس کی جگہ پر رکھ کر سوچا کریں کہ وہ ایسے کیوں کہہ رہی ہے؟ کئی دفعہ بہو محسوس نہیں کرتی کہ ساس کی کیا Feelings

(محسوسات) ہیں؟ جب بندہ اپنے آپ کو دوسرے کے Point of view (نقطۂ نظر) پہ رکھ کر سوچتا ہے تو تب بات سمجھ میں آجاتی ہے۔

ایک آدمی کے بیٹے کا ایکسیڈینٹ ہو گیا۔ وہ ہاسپٹل میں آیا تو سرجن ڈاکٹر اس وقت گھر تھا۔ اس نے نرس کو کہا: ''اس کو فون کرو کہ میرے بیٹے کا آپریشن ہے، جلدی آئے۔'' ڈاکٹر کے آنے میں چند منٹ کی تاخیر ہوگئی۔ جب ڈاکٹر آیا تو یہ اس کے ساتھ بہت غصے ہوا۔ آپ لوگوں میں انسانیت نہیں ہے، ہمدردی نہیں ہے، آپ کو کسی کی تکلیف کا احساس نہیں ہے۔ اتنی جلی کٹی اس نے سنائیں کہ حق تو یہ تھا کہ ڈاکٹر بھی غصے میں آجاتا، مگر اس نے تحمل مزاجی سے اس کی بات سنی اور وہ اس بچے کو لے کر آپریشن تھیٹر میں چلا گیا۔ تقریباً ایک گھنٹے کا آپریشن ہوا اور ایک گھنٹے کے آپریشن کے بعد وہ ڈاکٹر باہر نکلا اور اس نے کہا: ''آپریشن کامیاب ہو گیا ہے اور تمہارے بچے کی جان بچ گئی ہے۔'' اب باپ چاہتا تھا کہ یہ ذرا مجھے تفصیل بتائے، لیکن ڈاکٹر چلا گیا کہ میں جا رہا ہوں۔ باپ نے سمجھا کہ یہ بڑا متکبر قسم کا ڈاکٹر ہے، مجھ سے اس نے کوئی بات ہی نہیں کی، مجھے اس نے کوئی تفصیل ہی نہیں بتائی، آخر میں باپ ہوں۔ یہ پھر غصے ہونے لگ گیا۔ جب دوبارہ غصے ہونے لگا تو نرس قریب آئی اور کہنے لگی: ''پلیز! آپ خاموش ہو جائیں، میں آپ کو اصل بات بتاتی ہوں کہ یہ ڈاکٹر اس لیے گیا ہے کہ اس نے جا کر اپنے بیٹے کو دفن کرنا ہے۔ اصل میں اس کا اپنا بیٹا گھر میں فوت ہو رہا تھا اور اس کو بچانے کے لیے اس کا تھوڑا سا ٹائم لگ گیا اور آنے میں دیر ہوگئی، مگر پھر بھی اس نے آپ کے بچے کو ترجیح دی کہ اس کا آپریشن کر کے اس کی جان بچاؤں۔ اس دوران اس کو کال آگئی تھی کہ آپ کا بچہ فوت ہو گیا ہے، اس لیے اب آپریشن کے بعد وہ جلدی گھر چلا

گیا۔'' جب باپ کو پتہ چلا تو اسے اپنے اس رویے پر افسوس ہوا۔

تو کئی مرتبہ انسان دوسرے کے شوز میں اپنے آپ کو ڈال کر رکھے تب بات سمجھ میں آتی ہے۔

ساس کی دوست بن کر رہیں:

ایک اہم پوائنٹ یہ ہے کہ اپنی ساس کو سمجھنے کی کوشش کریں، اس کے ساتھ زیادہ وقت گزاریں اور اس کی دوست بن کر رہیں، تاکہ وہ اپنے دل کو آپ کے سامنے کھول دے، البتہ ساس سے بات کرتے ہوئے ہمیشہ اپنی زبان کو قابو میں رکھیں، کبھی بھی کوئی بدتمیزی کا لفظ نہ کہیں۔

دباؤ کی حالت میں اللہ سے رجوع کریں:

اگر آپ کو کبھی Stress (دباؤ) محسوس ہوتا ہے تو بس آپ اللہ سے دعا کرنا شروع کر دیا کریں۔ یہ سب سے بہتر علاج ہے۔

سسرال میں رہتے ہوئے، جو عورت اپنے معمولات کو پورا کرتی ہے، اس کے لیے Stresses (دباؤ) کو برداشت کرنا بھی آسان ہو جاتا ہے۔

ایک منیجر تھا۔ اس نے ایک مزدور کو رکھا اور اسے کہا: ''تم آری سے روزانہ درخت کاٹا کرو۔'' اس مزدور نے پہلے دن تیس درخت کاٹے، دوسرے دن اس نے پچیس کاٹے، تیسرے دن اس نے بیس کاٹے اور چوتھے دن اس نے پندرہ کاٹے۔ آخر منیجر نے پوچھا: اب آپ تھوڑے درخت کیوں کاٹتے ہیں؟ اس نے کہا: ''میں پورا زور لگاتا ہوں، کام کر کر کے تھک جاتا ہوں، لیکن پتہ نہیں، کیوں اب میں اتنے زیادہ درخت نہیں کاٹ پا رہا؟'' منیجر نے کہا: ''تم اب اپنی آری کو تیز کر لو۔'' وہ مزدور کہنے لگا:

''پہلے میرا کام ختم نہیں ہوتا، الٹا آپ مجھے کہہ رہے ہیں کہ آری کو تیز کرلو۔'' اس نے کہا: ''چلو کام کم ہوگا، لیکن آری کو تو تیز کرو۔'' جب اس نے آری کو تیز کرلیا تو اگلے دن اس نے پھر پندرہ کے بجائے تیس درختوں کو کاٹ لیا۔ مسئلہ یہ تھا کہ اس کی آری کند ہوگئی تھی، محنت اتنی ہی ہو رہی تھی اور درخت کم کٹ رہے تھے۔

یہی حال ہمارے معمولات کا ہے۔ ہم معمولات کرتے رہتے ہیں تو ہماری آری تیز رہتی ہے، ہم پریشانیوں کو آسانی سے کاٹ لیتے ہیں۔ جب آری کند ہو جاتی ہے تو پریشانیاں ہم سے برداشت نہیں ہوتیں۔

خوشیوں کو گھر میں بانٹیں:

گھر کی زندگی میں رہتے ہوئے دوسروں کے ساتھ خوشیوں کو شیئر کرنا پڑتا ہے۔ ایک کسان تھا۔ وہ Corn (مکئی) اگاتا تھا اور ہمیشہ اس کی مکئی Quality (معیار) اور Size (حجم) میں بہترین ہوتی تھی اور وہ انعام لیا کرتا تھا۔ لوگوں نے اس سے پوچھا: بھئی! تم ہر بار Winner (انعام جیتنے والے) بنتے ہو۔ تمہاری مکئی کے اچھا ہونے کی وجہ کیا ہے؟ اس نے کہا: ''میں اپنی مکئی اپنی Labour (مزدوروں) کے ساتھ شیئر کرتا ہوں۔'' لوگوں نے کہا: ''یہ کیا بات ہوئی کہ تمہاری مکئی اس لیے بہتر ہوتی ہے کہ تم اپنی مکئی اپنی لیبر کے ساتھ شیئر کرتے ہو؟'' اس نے کہا: ''میری مکئی کی کوالٹی بہترین اس لیے ہے کہ جب فصل اٹھاتا ہوں تو میں اپنی لیبر کو بھی دے دیتا ہوں، لہٰذا میری لیبر پھر شوق میں بہترین کوالٹی کی مکئی اگاتی ہے...... پھر جب فصل بنتی ہے تو مکئی سے بیج ایک جگہ سے اڑ کر دوسری جگہ جاتا ہے اور وہ دوسرے پودے کو جا کر بارآور کرتا ہے، اس کو پولی نیشن کہتے ہیں...... تو میری جو مکئی ہے وہ میری لیبر مل اچھی ہونے کی وجہ سے بہترین پولی نیشن

کے ساتھ اگتی ہے اور بہترین پھل دیتی ہے۔ اگر میری مکئی کی کوالٹی بہتر ہوتی اور میرے ہمسائے کی مکئی اچھی نہ ہوتی تو پولی نیشن بہتر نہ ہوتی اور میں کبھی بھی جیت نہ سکتا۔"

چنانچہ دیکھیں! اس نے اپنی چیزوں کو شیئر کیا اور اس کے بدلے اس کو خوشیاں ملیں۔ تو سسرال میں رہتے ہوئے اپنی خوشیوں کو سسرال والوں کے ساتھ شیئر کرنا چاہیے، اس سے بندے کی اپنی خوشیوں میں اضافہ ہوتا ہے۔

4 بچوں کے ساتھ تعلق

اپنے بچوں کے ساتھ تعلق کیسا ہونا چاہیے......؟

پہلی بات کہ ہر وقت Stressful Condition (دباؤ کی حالت) میں نہ رہیں، اپنے دباؤ کو کم کریں۔ بچوں کو ٹائم دیں، ان کے ساتھ بیٹھ کر کھانا کھائیں اور ان کو بستر پہ سلاتے وقت اچھی اچھی باتیں سنائیں اور ان باتوں کو نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کے ساتھ جوڑیں، نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کو اپنے بچوں کے سامنے ایک Model (نمونہ) کے طور پر پیش کریں۔ چھوٹے بچے جب کسی کی باتیں سنتے ہیں تو اس کو Model (نمونہ) سمجھتے ہیں اور اس جیسا بننے کی کوشش کرتے ہیں۔

بچوں کو انعام دیں:

بچوں کو آپ کوئی کام کرنے پر ایوارڈ بھی دیا کریں۔ ہم نے دیکھا ہے کہ مائیں بچوں کو سزا تو دیتی ہیں، لیکن اتنا Reward (انعام) نہیں دیتیں جتنا دینا چاہیے۔ اسی لیے بچے چھوٹے ہوتے ہیں، مگر کہتے ہیں کہ عورتیں بہت خطرناک ہوتی ہیں۔ میں نے ایک دفعہ ایک بچے سے پوچھا: آپ یہ کیوں کہتے ہیں کہ عورتیں بہت خطرناک ہوتی

ہیں؟ کہنے لگا: ''یہ Corner (کونے) میں بھی کھڑا کر دیتی ہیں، یہ مارتی بھی ہیں، اس لیے یہ بہت خطرناک ہوتی ہیں۔'' اس لیے اپنے بچوں کو اگر سزا دیں تو بچوں کو آپ انعام بھی دیا کریں۔

با اصول رہیں:

بچوں کی تربیت میں ایک خاص بات کہ Be consistent (ہمیشہ با اصول رہیں)۔ جب آپ کے اپنے معمولات میں اونچ نیچ ہو، عمل میں اونچ نیچ ہو تو پھر بچہ کیسے Consistent (با اصول) رہے گا؟

بچوں کے مددگار بنیں:

پھر ہمیشہ Be supportive to children (اپنے بچوں کی مدد کریں)۔ اپنے بچوں کا کسی معاملے میں بھی مذاق نہ اڑائیں اور اگر کبھی بچہ اپ سیٹ ہے تو اس کو سمجھنے کی کوشش کریں کہ بچہ اپ سیٹ کیوں ہے؟ اور اسے مشکل صورتِ حال سے نکلنے میں مدد دیں۔

بچوں کو اپنے کام خود کرنے کی تربیت دیں:

جب بچے ذرا بڑے ہو جائیں تو ان کو اپنے کام خود کرنے کی عادت ڈالیں، تاکہ وہ اپنے پہننے، اوڑھنے اور کھانے میں تھوڑا سا Independent (پُر اعتماد) ہو جائیں۔ ان کو چھوٹی چھوٹی ذمہ داریاں دیں اور جب وہ ان کو پورا کر لیں تو اس کو خوب Appreciate (تحسین) کریں۔ بچے اپنی زندگی میں مشکل کو حل کر کے بہت کچھ سیکھتے ہیں۔ بعض مائیں Over tempering (بے جا غصہ) کرتی ہیں اور بچوں کو الٹا بگاڑ دیتی ہیں۔

زندگی جد و جہد کا نام ہے۔ انسان جد و جہد سے بہت کچھ سیکھتا ہے۔ ایک بہت خوبصورت سٹوری ہے!! یہ Butterfly (تتلی) جس جگہ پر پیدا ہوتی ہے وہاں اس کا

ایک shell (خول) ہوتا ہے، اس میں سے یہ نکل کر باہر آتی ہے۔ ایک آدمی نے ایک بٹر فلائی (تتلی) کو دیکھا کہ وہ shell (خول) سے باہر نکلنا چاہ رہی تھی، شیل کی Opening (منہ) بہت چھوٹی تھی اور بٹر فلائی کو بہت زور لگانا پڑ رہا تھا۔ اس نے سوچا کہ میں تتلی کی مدد کر دیتا ہوں۔ اس نے اس شیل کے منہ کو کسی طریقے سے...... بلیڈ سے یا کسی اور چیز سے...... بڑا کر دیا۔ وہ تتلی جلدی سے باہر نکل آئی، مگر اس بندے نے دیکھا کہ تتلی کے جسم میں پانی بھی بہت بھرا ہوا تھا...... جیسا اوڈیما ہوتا ہے...... اور اس کے پر بھی بہت چھوٹے تھے۔ وہ تتلی اڑ نہیں سکتی تھی، بس چل سکتی تھی۔ اس نے پھر کسی کو بتایا کہ بھئی! یہ ایسا ہوا تو اس نے اسے سمجھایا کہ اصل میں بات یہ ہے کہ تتلی جب پیدا ہوتی ہے تو پیدا ہونے سے پہلے اس جسم کے اندر اضافی پانی ہوتا ہے اور اللہ نے اس کے لیے شیل کی Opening (منہ) چھوٹی بنا دی۔ اس چھوٹی اوپننگ میں سے گزرتے ہوئے تتلی زور لگاتی ہے۔ جب زور لگاتی ہے تو اس کے جسم کا پانی اس کے پروں میں چلا جاتا ہے تو اس کا جسم بھی صحت مند ہو جاتا ہے اور اس کے پر بھی بڑے ہو جاتے ہیں۔ اب چونکہ یہ مشقت کے بغیر نکلی، لہٰذا اس کے جسم میں پانی بھی بھرا ہوا ہے، یہ بیمار بھی ہے اور اس کے پر بھی چھوٹے ہیں۔ تو وہ جو فائدہ کرنا چاہتا تھا، اس نے الٹا نقصان کر دیا۔

جس طرح تتلی کے لیے اللہ نے قانون بنا دیا کہ یہ محنت مشقت سے نکلے گی تو اس کی صحت اچھی ہوگی، انسانوں کے لیے بھی اللہ تعالیٰ کا معاملہ ایسا ہی ہے۔ اللہ تعالیٰ بسا اوقات ایسے حالات بنا دیتے ہیں کہ میرا بندہ مشقت کے ساتھ اس میں سے نکلے اور اس کی روحانی صحت اچھی ہو جائے اور میرا قرب نصیب ہو جائے۔

اپنی صحت کا خیال رکھیں:

بچوں کی تربیت میں عورت یہ کبھی نہ بھولے کہ خود بھی اچھا کھائے، اچھا سوئے اور

اچھی ایکسرسائز کرے۔ جب اپنی صحت اچھی رہے گی تو بچوں کے ساتھ بھی معاملہ اچھا ہوگا۔ دیکھا یہ گیا ہے کہ عورتیں بعض دفعہ Stressful (دباؤ میں) ہوتی ہیں اور چڑ چڑی ہوتی ہیں اور چھوٹی چھوٹی بات پر چیختی ہیں اور پھر بچے دوسروں کو بتاتے ہیں کہ Mama shouts (امی چیختی ہیں)۔

کبھی بھی بچوں کو حرام فن کے لیے Encourage (حوصلہ افزائی) نہ کریں۔ کبھی بھی شیطان کو موقع نہ دیں کہ وہ آپ کے بچوں کی Baby sitting (ہم نشینی) کرے۔

"Don't just talk the talk and walk the walk"

''ایسے ہی بات برائے بات نہ کریں اور چال برائے چال نہ چلیں۔''

ہر کام کا کوئی مقصد ہونا چاہیے۔

نیک اولاد کے لیے خود نیک بنیں:

"Children need poise parents."

یہ نہیں ہوسکتا کہ ماں باپ خود تو نیک نہ ہوں اور بچے حافظ بن جائیں اور عالم بن جائیں۔ ماں باپ خود بھی نیک بنیں تو پھر اولاد بھی نیک بنتی ہے۔ اور یہ ذہن میں رکھیں!

"As you sow, so shall you reap."

''جیسی کرنی ویسی بھرنی۔''

انسان جو کرتا ہے، اسی کا بدلہ اس کو ملتا ہے۔

"Whatever goes around, comes around."

جیسا آپ ان کے ساتھ تعلق رکھیں گی، وہ بچے آپ کے ساتھ ویسا ہی تعلق رکھیں گے۔

ایک عجیب کہانی سنیں! ایک بڑی عمر کی عورت تھی، جو کافی امیر عورت تھی۔ وہ ایک

دفعہ گاڑی میں سفر کر رہی تھی کہ راستے میں ایک جگہ گاڑی کا ٹائر پنکچر ہو گیا۔ وہ گاڑی روک کر کھڑی ہو گئی۔ اب وہ پریشان تھی کہ اکیلی عورت تھی، ٹائر نکال کر بدل نہیں سکتی تھی، اس کو مدد کی ضرورت تھی۔ کافی دیر گزر گئی، مگر کوئی مدد کرنے والا نہ آیا۔ کافی دیر کے بعد ایک آدمی آیا اور اس نے آ کر گاڑی روکی۔ پوچھا: آپ کیوں کھڑی ہیں؟ پرابلم کیا ہے؟ اس نے بتایا: میرا ٹائر پنکچر ہو گیا ہے۔ اس نے کہا: ''کوئی بات نہیں، میں آپ کے لیے یہ کام کر دیتا ہوں۔ اتنی دیر آپ میری گاڑی میں بیٹھ جائیں، تاکہ آپ ایئر کنڈیشن میں رہیں، باہر گرمی میں کھڑی نہ ہوں۔ ایک گھنٹہ لگا اور اس نے اس کا ٹائر بدل دیا اور گاڑی کو بالکل ٹھیک کر دیا۔ اس عورت کو عزت بھی ملی اور اس نے احترام سے اس کو اپنی گاڑی میں بھی بٹھایا اور اس کی گاڑی کا کام بھی کر دیا۔ جب کام مکمل ہو گیا تو اس عورت نے اس سے پوچھا: اب آپ کو میں کیا Pay کروں؟ اس آدمی نے مسکرا کر کہا: ''مجھے اس کے بدلے آپ سے کچھ پیسے نہیں لینے، بلکہ

"It is the objective of my life to help others."

''یہ میری زندگی کا مقصد ہے کہ دوسروں کی مدد کروں۔''

یہ فقرہ اس عورت کو بہت اچھا لگا کہ ایسے بھی لوگ دنیا میں ہوتے ہیں کہ جن کی زندگی کا Object (مقصد) ہوتا ہے کہ وہ دوسروں کی مدد کرتے ہیں۔ وہ مرد تو چلا گیا، یہ عورت اپنی گاڑی میں بیٹھ کر روانہ ہوئی اور آگے راستے میں جو شہر آتا تھا، وہاں جا کر رکی، تاکہ وہاں ریسٹورنٹ سے کوئی چیز کھا لے، کوئی سنیکس لے لے۔ جب یہ ریسٹورانٹ میں گئی تو وہاں دیکھا کہ ایک ویٹرس تھی جو Pregnant (حاملہ) تھی اور لگتا تھا کہ اس کے ڈلیوری کے دن قریب ہیں، مگر پھر بھی وہ اپنی ڈیوٹی دے رہی تھی۔ اس بوڑھی عورت نے اس سے بات چیت کی تو اس نے بتایا کہ ہاں! میں جاب کر رہی ہوں

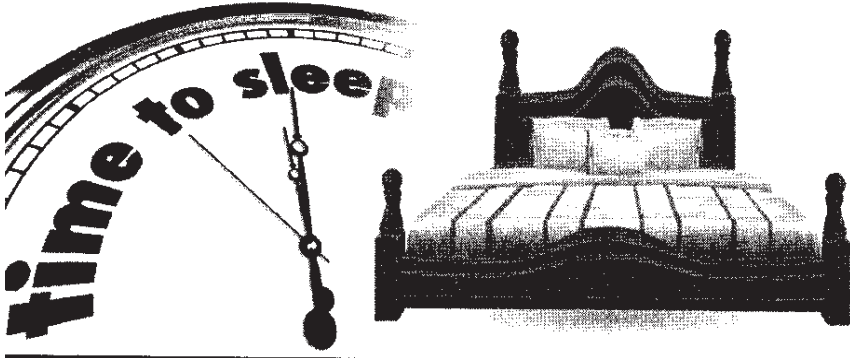
اور میری ڈلیوری کے دن قریب ہیں۔ اس نے کہا: ''تم ریسٹ کیوں نہیں کرتی؟'' اس نے کہا: ''میری Job (نوکری) سے مجھے سیلری زیادہ نہیں ملتی اور میں اچھے ہاسپٹل میں نہیں جا سکتی، اس لیے میں نوکری کر رہی ہوں کہ میں کچھ پیسے بچا لوں اور کسی اچھے ہاسپٹل میں اپنا کیس کروالوں۔ اس نے پوچھا: اچھے Hospital (ہسپتال) میں کتنا خرچہ آتا ہے؟ اس نے کہا: ''5000 ڈالر خرچہ آتا ہے۔'' جب وہ ویٹرس اس کو کھانا کھلا کر برتن واپس لے کر گئی تو اس عورت نے اس کو ایک لفافہ دیا اور اس کے اوپر اس نے لکھا کہ اس کو گھر جا کر کھولنا۔ ویٹرس جب گھر گئی اور گھر جا کر لفافہ کھولا تو اس میں 5000 ڈالر کا چیک لکھا ہوا تھا اور ساتھ لکھا ہوا تھا:

"It is the objective of my life to help others"

اب یہ ویٹرس جو تھی، اس کا خاوند، وہ مرد تھا جس نے وہ فقرہ اس عورت کو کہا تھا۔ تو جیسا ہم کریں گے، ویسا ہی ہمارے ساتھ معاملہ ہوگا۔

دیکھیں کہ اس مرد نے اللہ کی رضا کے لیے اس کی مدد کی تھی، اللہ تعالیٰ نے اسی عورت کے ذریعے اس کی بیوی کو پانچ ہزار ڈالر دلوا دیے، ورنہ ٹائر پنکچر بدلنے کے لیے کون پانچ ہزار ڈالر دیتا ہے؟ ہم اگر دوسروں کے ساتھ اچھا کریں گے، اللہ تعالیٰ دوسروں کو بھی ہمارے ساتھ اچھا بنائیں گے۔

Relationship Management (رشتے داریاں نبھانے کا انتظام) کی سب سے اہم بات یہ ہوتی ہے کہ اللہ تعالیٰ ہمیں سب رشتہ داریوں کو اچھے طریقے سے رکھنے کی توفیق عطا فرمائے اور قیامت کے دن ہمیں صلہ رحمی کرنے والوں میں شامل فرمائے۔

﴿وَاٰخِرُ دَعْوٰنَا اَنِ الْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ﴾

نیند کا نظم

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ وَکَفٰی وَسَلَامٌ عَلٰی عِبَادِہِ الَّذِیْنَ اصْطَفٰی أَمَّا بَعْدُ!

فَاَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ ○ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ○

﴿وَّجَعَلْنَا الَّیْلَ لِبَاسًا ⑩﴾ [النبا:۱۰]

سُبْحٰنَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا یَصِفُوْنَ ○ وَسَلٰمٌ عَلَی الْمُرْسَلِیْنَ ○

وَالْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ ○

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّعَلٰی اٰلِ سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّبَارِكْ وَسَلِّمْ

آج کا موضوع:

آج کی گفتگو کا عنوان ہے Sleep Management (نیند کا نظم)۔

عورت کی زندگی میں نیند کا ایک اہم کردار ہے۔ اگر نیند پوری نہ ہو تو اس کے دن

کے کام متأثر ہوتے ہیں، طبیعت میں چڑچڑا پن آجاتا ہے اور پھر بچوں کی تربیت پر بھی برا اثر پڑتا ہے۔ جس طرح اللہ تعالیٰ نے کھانا اور پینا جسم کی ضرورت بنا دی ہے، اسی طرح تھکے ہوئے بدن کو نیند کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ اچھی نیند سے انسان کی زندگی بھی اچھی گزرتی ہے۔ عورتوں میں نیند اور کم خوابی کی شکایت عام ہوتی ہے، اس لیے اس کو مستقل عنوان بنایا گیا کہ عورت اپنی نیند کا خیال کیسے رکھے......؟

زندگی کے مختلف سائیکل:

نیند کے بارے میں اگر آپ سمجھنا چاہتے ہیں تو یہ ذہن میں رکھیں کہ ہماری زندگی مختلف سائیکلز میں گزر رہی ہے۔

۱......دن رات کا سائیکل:

مثال کے طور پر: دن اور رات کا ایک سائیکل ہے۔ دن طلوع ہوتا ہے، پھر دوپہر ہوتی ہے، پھر سورج غروب ہوتا ہے، پھر رات آجاتی ہے اور پھر سورج طلوع ہو جاتا ہے۔ تو دن رات کے سائیکل میں ہماری پوری زندگی گزرتی چلی جا رہی ہے۔

۲......موسم کا سائیکل:

اسی طرح اگر آپ دیکھیں تو موسم کا بھی ایک سائیکل ہے، سردی ہوتی ہے، پھر بہار آجاتی ہے، پھر گرمی آتی ہے، پھر خزاں آتی ہے، پھر سردی آجاتی ہے۔ اس سیزن کے سائیکل میں ہماری پوری زندگی گزر رہی ہے۔

3......چاند کا سائیکل:

اگر ہم چاند پر غور کریں تو اس کا بھی ایک سائیکل ہے۔ ایک وقت ہوتا ہے کہ چاند

باریک نظر آتا ہے، اس کو Crescent (ہلال) کہتے ہیں۔ اسلامی مہینے کی ابتدا یہاں سے ہوتی ہے۔ پھر تیرہ، چودہ اور پندرہ، تین ایسی راتیں ہوتی ہیں کہ جن میں چاند بھر پور ہوتا ہے، جوبن پر ہوتا ہے۔ ان کو ایامِ بیض کہتے ہیں۔ ان دنوں میں روزہ رکھنا سنت عمل ہے۔ پھر چاند گھٹنا شروع ہو جاتا ہے، حتیٰ کہ ایک ایسا وقت آتا ہے کہ چاند نظر ہی نہیں آتا۔ اس کو New Moon (نیو مون) کہتے ہیں۔ پھر اس کے بعد نیا چاند ظاہر ہوتا ہے، Crescent (ہلال) نظر آتا ہے اور نیا مہینہ شروع ہو جاتا ہے۔

آج کل سائنس دان اس پر بہت ریسرچ کر رہے ہیں۔ چنانچہ Agriculture (زراعت) کی فیلڈ میں ان کا یہ دعویٰ ہے کہ اگر ہم چاند کے سائیکل کو مدِّ نظر رکھ کر فصل بوئیں تو فصل میں بیماریاں بھی کم آتی ہیں اور اس کی Production (پیداوار) بھی زیادہ ہوتی ہے۔

حتی کہ بچوں کی تربیت کے بارے میں بھی Lunar calendar (ہجری کلینڈر) پر کام کیا جا رہا ہے۔ کئی ہزار سکولوں کے بچوں پر ریسرچ کی گئی تو پتہ چلا کہ جب چاند اپنے جوبن پر ہوتا ہے تو ان بچوں کے اندر ان دنوں میں خاص طور پر Arrogance (گستاخی) بھی بہت زیادہ ہوتی ہے اور جب چاند ابتدا میں ہوتا ہے تو بچوں کے اندر فطری طور پر ماننے کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے۔ چنانچہ یونر کیلنڈر کو سامنے رکھ کے بچوں کو وہ کام بتائے جاتے ہیں کہ جن کاموں کو کروانا ہوتا ہے تو بچے جلدی مان لیتے ہیں۔ اور جب بچے کے اندر Energies (توانائیاں) بہت زیادہ ہوتی ہیں اور وہ بہت Arrogant (گستاخ) ہوتے ہیں تو ان کو وہ کام بتائے جاتے ہیں جن میں ان میں Motor activities (حرکتی سرگرمیاں) زیادہ چاہییں ہوتی ہیں۔ تو Lunar

calendar(ہجری کلینڈر) کو استعمال کرتے ہوئے بچوں کی تربیت کے حوالے سے بہت کام کیا جارہا ہے۔

انسان کی عمر میں 7 سال کے سائیکلز:

ہماری عمر کو اگر آپ دیکھیں تو عمر بھی سائیکل میں گزر رہی ہے۔ مثلاً: انسان کی پوری زندگی میں سات سال کا ایک سائیکل ہے، جس کے تحت اس کے جسم میں تبدیلیاں آتی چلی جاتی ہیں۔

پہلا سائیکل:

بچہ پیدا ہوتا ہے تو اس کے جسم میں قوت پوری نہیں ہوتی، وہ اپنا سر بھی سیدھا نہیں کر سکتا، وہ لیٹا ہوتا ہے تو اٹھ کر بیٹھ بھی نہیں سکتا۔ پھر کچھ مہینوں کے بعد وہ بیٹھنا سیکھتا ہے، اپنا سر سنبھالنا سیکھتا ہے، پھر کھڑا ہونا سیکھتا ہے، پھر چلنا سیکھتا ہے۔ پھر سات سال کی عمر میں اس بچے کے دماغ کی گروتھ مکمل ہو جاتی ہے۔ چنانچہ شریعت نے کہا: ''جب بچہ سات سال کا ہو جائے تو اسے نماز سکھائی جائے، اسے نماز کا حکم دیا جائے اور اس کا بستر جدا کر دیا جائے۔'' [سنن ابی داؤد، حدیث: ۴۹۵] یہ سات سال کا ایک سائیکل ہے۔

دوسرا سائیکل:

جب یہ ایک سائیکل ختم ہوا اور بچے کی نماز شروع ہوگئی تو پھر دوسرا سائیکل ختم ہوتا ہے اور اس میں بچہ چودہ سال کا ہو جاتا ہے۔ چودہ سال کی عمر میں بچہ بالغ ہو جاتا ہے اور ایک نئی زندگی کی ترتیب شروع ہو جاتی ہے۔ یہ بلوغت کی زندگی ہے۔ اس میں جسم کے اندر بہت ساری تبدیلیاں آتی ہیں۔

تیسرا سائیکل:

پھر جب تیسرا سائیکل آتا ہے تو اس وقت انسان جسمانی طور پر اپنے جوبن پر ہوتا ہے۔ جب اکیس سال کا نوجوان ......لڑکا ہو یا لڑکی ہو...... باڈی کے اعتبار سے اس کی جو کشش ہوگی وہ بھرپور ہوگی، خوبصورتی بھرپور ہوگی، چہرے کے اوپر ایک جوانی کی چمک ہوگی، ایک حیا ہوگی۔ چنانچہ اکیس سال میں انسان کا جسم خوبصورتی کے اعتبار سے اپنے Climax (عروج) پر ہوتا ہے۔

چوتھا سائیکل:

پھر جب ایک سائیکل اور گزرتا ہے تو اٹھائیس سال کی عمر ہو جاتی ہے۔ سائنس نے ثابت کیا ہے کہ اس میں انسان کا قد بڑھنا ختم ہو جاتا ہے۔ ہڈیوں کے جو End (سرے) ہوتے ہیں، وہ فائنل ہو جاتے ہیں۔ اٹھائیس سال کے بعد انسان کا قد نہیں بڑھ سکتا۔

پانچواں سائیکل:

پھر جب ایک سائیکل اور ہوتا ہے تو پینتیس سال کی عمر ہو جاتی ہے۔ یہ بھرپور جوانی کی عمر ہے۔ پینتیس سال کا نوجوان جنسی اعتبار سے بھی بھرپور قوت رکھتا ہے اور اپنے دماغی اعتبار سے بھی بھرپور قوت رکھتا ہے۔ اس لیے عام طور پہ نوجوان پینتیس سال میں اپنی جاب میں پکے ہو جاتے ہیں، اپنا کاروبار کر لیتے ہیں اور خوب اچھا کمانا شروع کر دیتے ہیں۔

چھٹا سائیکل:

پھر جب ایک سائیکل اور گزرتا ہے، عمر چالیس سال کی ہو جاتی ہے تو انسان Mentally (عقلی طور پر) تجربے میں پختہ ہو جاتا ہے۔ چنانچہ انبیاء کرام علیہم السلام نے

چالیس سال کی عمر میں اپنی نبوت کا اظہار فرمایا۔ حدیث پاک میں بھی ہے کہ جو بندہ چالیس سال کا ہو جائے اور وہ دین پر نہ آئے تو شیطان اس کے چہرے پر ہاتھ پھیرتا ہے اور کہتا ہے: ''تو میرا پکا مرید ہے۔ ساری زندگی تو میرے ساتھ رہے گا۔'' گویا چالیس سال سے پہلے پہلے بندے کو چاہیے کہ وہ نیکی کی لائن کو اختیار کر لے۔

ساتواں سائیکل:

پھر جب سات سال اور گزرتے ہیں تو عمر ۴۹ سال ہو جاتی ہے، گویا زندگی کی آدھی Century (سینچری) گزر چکی ہوتی ہے۔ اس عمر میں انسان کے اندر Ageing Effect (بڑھاپے کا اثر) شروع ہو جاتا ہے۔ اب چونکہ جسم نے پچاس سال گزار لیے اس لیے جو قریب کی نظر ہے، وہ کمزور ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ اکثر لوگوں کو پچاس سال کے بعد ریڈنگ گلاسز لگوانے پڑتے ہیں، کیونکہ ان کی نظر کمزور ہوتی ہے۔ یہ Ageing Effect ہوتا ہے جو ہر بندے کو محسوس ہوتا ہے۔

آٹھواں سائیکل:

پھر اگر ایک سائیکل اور ہو جائے تو انسان کی زندگی کے ۵۶ سال گزر جاتے ہیں۔ یہ وہ عمر ہے کہ جس میں عورت کے مخصوص ایام ختم ہو جاتے ہیں اور اب اس کے بعد اس کے لیے بچے کی ولادت مشکل ہو جاتی ہے۔ چھپن سال کے بعد عورتوں کے ہاں بچے کی ولادت کے چانسز ختم ہو جاتے ہیں، کیونکہ ان کا ماہانہ سائیکل ہی ختم ہو جاتا ہے۔

نواں سائیکل:

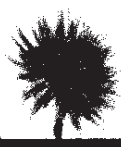
پھر سات سال کا ایک سائیکل اور گزر جائے تو انسان کی عمر تریسٹھ سال ہو جاتی ہے۔

یہ وہ عمر ہے جس میں انسان کے دماغ کی یادداشت آہستہ آہستہ کم ہونا شروع ہو جاتی ہے، انسان بھلکڑ بننا شروع ہو جاتا ہے۔ اسی لیے دنیا کی مختلف کمپنیوں میں جو Retirement کی عمر ہے، وہ کہیں ساٹھ سال ہے اور کہیں باسٹھ سال ہے۔ چونکہ ساٹھ اور باسٹھ سال کی عمر میں انسان کی یادداشت وہ نہیں رہتی جو پہلے تھی تو لوگ اس کو ریٹائر کر دیتے ہیں کہ اب آپ ریٹائرمنٹ کی عمر گزاریں۔ یہی راز ہے کہ اللہ تعالیٰ نے اس عمر میں اپنے حبیب ﷺ کو اپنے پاس واپس بلا لیا تھا، اس لیے کہ اگر تریسٹھ سال سے عمر زیادہ ہوتی تو کفار طعنہ دیتے کہ جی! ان کی تو عمر ہی ایسی تھی کہ وہ بھلکڑ عمر تھی، وہ باتیں بھولتے تھے، ان کو سمجھ ہی نہیں لگتی تھی، اس لیے ان کی تعلیمات میں کوتاہی ہے، کمی ہے۔ تو جو عیب کی عمر تھی اس سے پہلے ہی اللہ تعالیٰ نے اپنے حبیب ﷺ کو اپنے پاس بلا لیا کہ میرے حبیب ﷺ پر کوئی انگلی بھی نہ اٹھا سکے، کوئی عیب نہ لگا سکے۔

دسواں سائیکل:

اگر ایک اور سائیکل گزر جائے تو انسان ستر سال کا ہو جاتا ہے۔ ستر سال کی عمر میں دماغی صلاحیت اور کم ہو جاتی ہے۔ ستر اور بہتر میں انسان بہت زیادہ نسیان کا اور بھولنے کا مریض بن جاتا ہے۔

تیرہواں سائیکل:

اسی طرح اگر انسان کی زندگی کے تیرہ سائیکل مکمل ہو جائیں تو انسان کی عمر ۹۱ سال ہو جاتی ہے اور اس میں بہت کمزوری آ جاتی ہے۔ چنانچہ نوے سال کی عمر میں اللہ تعالیٰ اپنے بندے پر ترس کھاتے ہیں۔ سیدنا حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہ کی روایت ہے کہ جب کوئی مؤمن نوے سال کی عمر کا ہو جائے تو اللہ تعالیٰ فرشتوں کو فرماتے ہیں: ''اب اس بندے کی

غلطیوں کو معاف کردو اور اس کی حسنات کو پکا کردو اور یہ میرا دنیا کے اندر اسیر ہے۔

”هٰذَا أَسِيْرُ اللهِ فِي الْأَرْضِ“

”دنیا میں یہ میرا قیدی ہے۔“

اس نے میرا کلمہ پڑھتے پڑھتے نوے سال گزار دیے۔ اب میں اس کے خاندان کے لوگوں میں اس کی شفاعت کو قبول کروں گا۔ نوے سال کی عمر میں مومن کو اللہ تعالیٰ کی طرف سے خوشخبری مل جاتی ہے۔ [الشفاعۃ، ص: ۱۸۳]

اللہ تعالیٰ کی طرف سے سات سال کا یہ سائیکل پوری زندگی میں چلتا رہتا ہے۔

نیند کیا ہے؟

نیند کیا ہے؟...... انسان کا جسم جب کام کرتے کرتے تھک جاتا ہے تو پھر اس پر ایک ایسی کیفیت آجاتی ہے، جس کی وجہ سے دماغ کا تعلق بدن کے ساتھ کم ہوجاتا ہے اور انسان بیہوشی کی سی حالت میں آجاتا ہے۔ اس کو آپ Complete Unconscious (مکمل بے ہوش) کہیں یا Partial Unconscious (نیم بے ہوش) کہیں، مگر ایسے لگتا ہے جیسے آدمی اب زندہ نہیں ہے جو Motor activity (حرکتی سرگرمیاں) ہوتی ہیں وہ Suspend (معطل) ہوجاتی ہیں اور انسان کے جو Voluntary Muscles (پٹھے) ہوتے ہیں، وہ غیر فعال ہوجاتے ہیں، اس کیفیت میں پھر انسان کا جسم Recharge (بحال) ہوجاتا ہے اور پھر محنت کرنے کے لیے تیار ہوجاتا ہے۔ اس کو نیند کہتے ہیں۔

نیند کی پانچ Stages (مراحل):

اگر سائنس کی نظر سے دیکھیں۔ تو ہماری نیند کی پانچ Stages (مرحلے) ہیں۔

پہلی سٹیج:

اس کی جو پہلی سٹیج ہے اس کو این آر ای ایم سٹیج کہتے ہیں۔ NREM (Non Rapid Eye Movement Stage) پہلا Step (قدم) Transition Period (تبدیلیٔ حالت کا وقت) ہوتا ہے۔ اس میں انسان کا Breathing Rate (سانس کی رفتار) بھی کم ہوجاتا ہے اور اس کی Heart Beat (نبض کی رفتار) بھی کم ہوجاتی ہے۔ جاگتے میں Heart Beat زیادہ تھی، جب نیند آئی تو کم ہوگئی۔ تو پہلی سٹیج Falling a sleep (نیند میں جانے کی) سٹیج ہے۔

دوسری سٹیج:

پھر اس کے بعد دوسری سٹیج ہے، اس کو کہتے ہیں: Light Sleep (کچی نیند)۔ اس میں انسان کی Heart Beat (رفتارِ نبض) اور Breathing Rate (رفتارِ تنفس) کم ہوجاتا ہے۔

تیسری اور چوتھی سٹیج:

پھر تیسری اور چوتھی سٹیج ہے۔ اس میں انسان Deep Sleep (گہری نیند) میں چلا جاتا ہے۔ اس کو Slow Delta wave Sleep (سلوڈیلٹا ویوسلیپ) کہتے ہیں۔ یہ گہری نیند ہوتی ہے۔

پانچویں سٹیج:

اور اس کے بعد جو پانچویں سٹیج ہوتی ہے، وہ سب سے زیادہ گہری نیند کی سٹیج ہوتی ہے۔ اس کو REM (Rapid Eye Movement) کہتے ہیں کہ اس میں سویا ہوا

بندہ ایسے لگتا ہے کہ جیسے اس کی آنکھ حرکت کر رہی ہے، حالانکہ وہ نیند کی حالت میں ہوتا ہے۔ یہ REM کی جو سٹیج ہے، اس میں انسان خواب بھی دیکھتا ہے، اس کو Dreaming Stage (خواب کی سٹیج) کہتے ہیں۔ یہ انسان کے لیے بہت اہم ہوتی ہے، کیونکہ اس میں آ کر انسان کی نیند مکمل ہوتی ہے۔

جو بندہ اپنی نیند کی یہ پانچ سٹیجز مکمل کر لے اور اس کے بعد جاگے تو یہ بندہ ہمیشہ Fresh (تازہ دم ہو کر) جاگتا ہے۔ جو بندہ پہلی دوسری سٹیج کے بعد اٹھ جائے تو وہ ہمیشہ سستی کا شکار ہوتا ہے۔

نیند کا سائیکل:

ہر انسان کے سونے کا سائیکل مختلف ہوتا ہے۔ یہ سائیکل بعض لوگوں کا ۹۰ منٹ کا ہوتا ہے، بعض لوگوں کا ۱۲۰ منٹ کا۔ چنانچہ ہر بندے کو دیکھنا چاہیے کہ اس کا جو نیند کا سائیکل ہے، وہ کیا ہے؟...... گھڑی کو سامنے رکھیں اور پھر دیکھیں کہ جب میں سوتا ہوں تو مجھے دو گھنٹے لگتے ہیں یا ڈیڑھ گھنٹا لگتا ہے؟

جب پتہ چل جائے کہ میرا سائیکل اتنا ہے تو اب انسان کو ایک سائیکل یا دو سائیکل یا تین سائیکل نیند مکمل کرنی چاہیے۔ مثلاً: اگر کسی کا ڈیڑھ گھنٹے کا سائیکل ہے تو وہ بندہ اگر ڈیڑھ گھنٹہ دوپہر کو قیلولہ کر لے گا تو بالکل فریش اٹھے گا اور رات کو اگر وہ دو سائیکل سو لے گا تو وہ بالکل فریش اٹھے گا اور اگر وہ چار سائیکل سوئے گا تو نو گھنٹے سونے کے بعد فریش اٹھے گا، لیکن اگر سائیکل کے درمیان میں اٹھ گیا تو تیرہ گھنٹے سونے کے بعد بھی وہ سست اٹھے گا، پھر نیند آئے گی، جی چاہے گا کہ پھر سو جاؤں اور کام کرنے کو دل نہیں چاہے گا۔ جو عورتیں محسوس کرتی ہیں کہ اتنا سونے کے بعد بھی ہم فریش نہیں ہوتیں، وہ

اصل میں اپنے سائیکل کے درمیان میں اٹھ جاتی ہیں، تو ایسا نہیں کرنا چاہیے، بلکہ سائیکل کو مکمل کرنے کے بعد اٹھنا چاہیے۔ اپنی نیند کی منیجمنٹ ایسی کریں کہ ایک سائیکل، دو سائیکل، تین سائیکل، جتنا بھی سونا ہے اس کے بعد اٹھیں، تاکہ آپ فریش اٹھیں۔

یہ جو اللہ والوں کے بارے میں کہتے ہیں کہ تھوڑا سو کر بھی فریش اٹھتے ہیں، اصل میں اللہ ان کو توفیق دے دیتے ہیں کہ وہ ایک سائیکل کے بعد اٹھتے ہیں تو وہ اسی طرح فریش ہوتے ہیں، جس طرح لوگ آٹھ نو گھنٹے کی نیند پانے کے بعد فریش ہوتے ہیں۔

نیند کی سٹیجز کا تذکرہ قرآن مجید میں:

قرآن مجید میں نیند کی مختلف سٹیجز کا تذکرہ ہے:

پہلی سٹیج کو ''سِنَة'' یا ''نَوم'' کہتے ہیں۔ اس کا تذکرہ قرآن میں آیا:

﴿لَا تَأْخُذُهٗ سِنَةٌ وَّلَا نَوْمٌ ؕ﴾ [البقرۃ:۲۵۵]

''نہ اس کو اونگھ آتی ہے اور نہ نیند۔''

یہ اونگھ کہلاتی ہے۔

پھر اس کے بعد جو دوسری سٹیج ہے، اس کو ''نُعَاس'' کہتے ہیں۔ فرمایا:

﴿اِذْ یُغَشِّیْكُمُ النُّعَاسَ﴾ [الانفال:۱۱]

''(اور وہ وقت بھی یاد کرو) جب اس نے تم پر غنودگی طاری کردی تھی۔''

یہ تھوڑا وقفہ ہوتا ہے۔ پہلی اور دوسری سٹیج کی نیند کو ''نُعَاس'' کہتے ہیں۔

پھر اس کے بعد جو دوسری سٹیج ہے، اس کو ''رُقُوْد'' کہتے ہیں۔ فرمایا:

﴿وَتَحْسَبُهُمْ اَيْقَاظًا وَّهُمْ رُقُوْدٌ ۖ﴾ [الکہف:۱۸]

''تم انہیں دیکھ کر یہ سمجھتے کہ وہ جاگ رہے ہیں، حالانکہ وہ سو رہے تھے۔''

یہ تیسری اور چوتھی سٹیج ہے اور یہ لمبا وقت ہوتا ہے۔

پھر اس کے بعد جو بہت گہری نیند ہوتی ہے، اس کو ''ھَجع'' کہتے ہیں۔ قرآن پاک میں آیا ہے:

﴿كَانُوْا قَلِيْلًا مِّنَ الَّيْلِ مَا يَهْجَعُوْنَ ﴿١٧﴾ وَبِالْاَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُوْنَ ﴿١٨﴾﴾

''وہ رات کو بہت کم سویا کرتے تھے اور صبح کے وقت استغفار کیا کرتے تھے۔''

[الذاریات:۱۷،۱۸]

چنانچہ قرآن مجید نے نیند کے مختلف سائیکل کا تذکرہ کر کے بتادیا کہ انسان کی نیند کے سائیکل ہوتے ہیں۔

نیند میں حکمت:

یہ نیند اللہ تعالیٰ نے اس لیے بنائی ہے، تاکہ اس کی عظمت کا اظہار ہو۔ اللہ تعالیٰ وہ ذات ہے جو کائنات کے نظام کو چلا رہی ہے، مگر اس کی یہ شان ہے کہ:

﴿لَا تَاْخُذُهٗ سِنَةٌ وَّلَا نَوْمٌ ط﴾ [البقرۃ:۲۵۵]

''نہ اس کو اونگھ آتی ہے اور نہ نیند۔''

نیند کا نہ آنا، اللہ تعالیٰ کی عظمت اور کبریائی کی دلیل ہے۔ انسان کمزور ہے، ہم کام کرتے ہیں، ہمیں نیند بھی آتی ہے اور ہمیں اونگھ بھی آتی ہے۔

نیند کی جسمانی گھڑی:

یہ ذہن میں رکھیں کہ اللہ تعالیٰ نے جسمانی طور پر ہر انسان کے جسم میں ایک گھڑی فِٹ کر دی ہے۔ چنانچہ اگر ہمارے پاس کوئی گھڑی نہ ہو اور ہم ایک ایسی جگہ ہوں کہ جہاں پر ہم کہیں اندر بند ہیں تو بھی ہمارا بدن خود بخود اندازہ لگا لیتا ہے کہ اب دن کا وقت

شروع ہوگیا ہے یا رات کا وقت شروع ہوگیا ہے۔ اس کو کہتے ہیں: سرکاڈیر ردھم۔
یہ کیا ہوتا ہے؟...... انسان سویا ہوا ہے تو جب سورج طلوع ہوتا ہے تو اس کی روشنی آنکھوں کے ذریعے سے دماغ کے ایک حصے پہ جاتی ہے، جس کو SEN کہتے ہیں، یعنی (Sopera Ediomatic Nucleous) کہتے ہیں۔ یہ دماغ کا ایک حصہ ہے، جس کا تعلق نیند کے ساتھ ہوتا ہے۔ آنکھوں سے روشنی کا سگنل انسان کے دماغ کے اِس حصے کو جاتا ہے اور یہ حصہ انسان کے بدن میں Happy Hormone (خوشی کے ہارمون) پیدا کر دیتا ہے۔ ایسے ہارمون خوشی اور Freshness (تازگی) کا سبب ہوتے ہیں۔ چنانچہ انسان اس وقت میں خود بخود جاگ جاتا ہے، جسم جاگنے کا الارم دے دیتا ہے۔

اور جب رات آتی ہے تو انسان کے جسم میں یہ حصہ وہ ہارمون پیدا کر دیتا ہے، جو انسان کو سونے پہ آمادہ کر دیتا ہے۔ چنانچہ جو دن کے ہارمون ہیں، ان کو سیروٹونین ہارمون کہتے ہیں اور جو رات کے ہارمون ہیں، ان کو Melatonin hormone کہتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ جسم خود بخود انسان کو سونے کا سگنل بھی دیتا ہے اور جاگنے کا سگنل بھی دیتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کے جسم میں گویا نیند کے لیے یہ گھڑی خود بخود فِٹ کر دی ہے۔

انسان کتنا سوئے؟

ایک بندے کو کتنا سونا چاہیے؟...... سائنس نے ثابت کیا ہے کہ

- ...... بچہ عام طور پر اٹھارہ گھنٹے سوئے تو وہ فریش ہوتا ہے۔ اور اگر بیمار ہو تو سوتا کم ہے اور روتا زیادہ ہے، ماں باپ کو ٹف ٹائم دیتا ہے۔
- ...... بارہ مہینے کے بچے کی نیند اٹھارہ گھنٹے کے بجائے تقریباً چودہ گھنٹے کی ہو جاتی ہے۔

۞......بچہ جب 3 سال کا ہو جاتا ہے تو اس کی نیند بارہ گھنٹے ہو جاتی ہے۔

۞......بچہ جب 5 سال کا ہوتا ہے تو اس کی نیند گیارہ گھنٹے ہو جاتی ہے۔

۞......بچہ جب 12 سال کی عمر کا ہوتا ہے تو اس کی نیند پھر تقریباً دس گھنٹے ہو جاتی ہے۔

۞......جب Teen ager ہو جاتا ہے تو......نو سے دس گھنٹے نیند اس کی ہمیشہ کے لیے سیٹ ہو جاتی ہے۔

۞......اور جو Adult جوان لوگ ہوتے ہیں یا بھرپور عمر گزارنے والے لوگ ہوتے ہیں، ان کی نیند عام طور پر ۷ سے ۸ گھنٹے ہوتی ہے۔

سائنس نے یہ ثابت کیا ہے کہ 7 گھنٹے سے کم سوئیں تو بھی ہارٹ اٹیک کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے اور 7 گھنٹے سے زیادہ سوئیں تو بھی ہارٹ اٹیک کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ جو لوگ سات گھنٹے سوتے ہیں ان کی نیند بہت اچھی اور مکمل ہوتی ہے۔ عورت جب Pregnant (حاملہ) ہوتی ہے، اس کو آٹھ گھنٹے کی نیند مل جائے تو اس کے جسم میں بچے کی گروتھ بہت اچھی ہوتی ہے۔

چنانچہ اللہ رب العزت نے انسان کی زندگی کی نیند کی ضرورت مختلف بنائی ہے۔ اگر ایک بندہ اپنے کام کی وجہ سے کم سوئے تو جسم میں اس کا حساب رکھا جاتا ہے، اس کی فائل بنتی ہے، اس کو کہتے ہیں Sleep Debt کہ یہ "نیند کا قرضہ" ہوتا ہے۔ چنانچہ دوسرے چوتھے دن کے بعد پھر جسم......وہ جو قرضہ ہوتا ہے......اس کو پورا کرتا ہے اور ایک دن بندے کو لمبی نیند آتی ہے۔

Sleep Disorder (انتشارِ نیند):

Sleep disorder کیا ہے؟......اس کے علم کو کہتے ہیں Somni pathy

(سومنی پیتھی)۔ انسان سونا چاہتا ہے، مگر اس کو نیند نہیں آتی، کروٹیں بدلتا رہتا ہے اور نیند کی گولیاں کھانی پڑتی ہیں، اس کو Sleep disorder (انتشارِ نیند) کہتے ہیں۔ یہ Sleep disorder (انتشارِ نیند) عورتوں کے اندر مردوں کی نسبت زیادہ ہوتا ہے۔ چونکہ عورتوں کے مسئلے بھی زیادہ ہوتے ہیں، ان کے جسم میں ہارمونز کی تبدیلیاں زیادہ ہوتی ہیں، اس لیے Sleep disorder (انتشارِ نیند) بھی زیادہ ہوتا ہے۔ عورتوں کی زندگی میں Stresses (دباؤ) بھی زیادہ ہوتے ہیں یا بیماری زیادہ ہوتی ہے یا Pregnancy (حمل) کی وجہ سے جسم کے اندر سائیکل آتا ہے یا ان کو جو ماہانہ ایام آتے ہیں ان کی وجہ سے بھی جسم میں تبدیلیاں آتی ہیں۔ جو عورتیں جاب کرتی ہیں، ان میں سے 30٪ عورتیں ایسی ہوتی ہیں، جن کو نیند کے مسائل پیش آتے ہیں۔ جب نیند کے مسائل ہوں تو عورتوں کو Restless Leg Syndrome پیش آتا ہے، یعنی ان کی ٹانگوں میں کمزوری ہوتی ہے اور ہلکا ہلکا درد ہوتا ہے۔ ایسی عورتیں عام طور پر ڈپریشن کا شکار ہو جاتی ہیں۔

نیند کے متعلق اسلام کی تعلیم:

اسلام نے ہمیں بتایا ہے کہ بندے کو چاہیے کہ وہ اپنی نیند کو پورا کرے۔ امہات المومنین میں سے سیدہ زینب رضی اللہ عنہا ایسی تھیں کہ ان کو عبادت کا بہت شوق تھا۔ حدیث مبارکہ میں ہے کہ نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام باہر سے تشریف لائے تو سیدہ زینب رضی اللہ عنہا کو دیکھا کہ انہوں نے دو ستونوں کے درمیان ایک رسی باندھی ہوئی تھی اور اس کے درمیان میں مصلیٰ بچھایا ہوا تھا۔ نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے پوچھا: آپ نے یہ رسی کیوں باندھی ہوئی ہے؟ کہنے لگیں: ''اے اللہ کے حبیب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم! جب میرے اوپر نیند غالب آتی ہے تو میں سونے کے بجائے اس

رسی کا سہارا لے لیتی ہوں اور وقت گزار لیتی ہوں اور اپنی رات عبادت میں گزار لیتی ہوں۔'' نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا: ''ایسا نہ کرو۔ جب تمہیں نیند آیا کرے تو سو جایا کرو اور جب نیند ختم ہو جائے تو پھر اللہ کی عبادت کیا کرو۔'' [صحیح البخاری، حدیث:۱۰۹۹]

گویا نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے بتلایا کہ نیند کی جو مقدار انسان کی ضرورت ہے، اس کو پورا کرنا ضروری ہے۔

بنی اسد کی ایک عورت تھی جو بہت عبادت گزار تھی، وہ بھی پوری پوری رات جاگتی تھی۔ نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ان کو بھی پیغام بھجوایا کہ تم نیند بھی کیا کرو اور جب جاگو تو نماز بھی پڑھا کرو، کیونکہ یہ نیند انسان کی ضرورت ہے جس طرح کھانا پینا ضرورت ہے۔ اچھی نیند بھی جسم کی ضرورت ہے۔ [صحیح البخاری، حدیث:۱۱۰۰]

Sleep Disorder (انتشارِ نیند) کی علامات:

سوال پیدا ہوتا ہے کہ Sleep disorder (انتشارِ نیند) کے Symptoms (علامات) کیا ہیں......؟

پہلی بات یہ کہ سونے میں مشکل پیش آتی ہے۔ اگر کوئی بندہ لیٹے اور اسے آدھے گھنٹے میں نیند نہ آئے تو یہ پہچان ہے کہ اس بندے کو بدخوابی کی بیماری ہے۔ پھر دوسری بات یہ کہ انسان کو دن میں نیند محسوس ہوتی رہتی ہے، حالانکہ دن تو کام کرنے کا وقت ہوتا ہے۔

بدخوابی کا علاج:

✹......وقت پر سونا:

اور اس کی Remedy (علاج) یہ ہے کہ انسان اچھے طریقے سے سوئے۔ انسان

روزانہ ایک وقت پہ سوئے اور ایک وقت پہ جاگنے کا اپنا معمول بنائے۔ یہ جو ہوتا ہے کہ کبھی جلدی سونا، کبھی دیر سے سونا، کبھی بہت لیٹ سونا، اس سے Sleep Disorder (انتشارِ نیند) زیادہ ہوجاتا ہے۔

رات کو جلد سونا:

شریعت نے یہ کہا کہ عورت عشاء کی نماز پڑھ لے تو اس کے بعد پھر جتنا جلدی ہو سکے سو جائے۔ جو انسان جتنا جلدی سوتا ہے پھر وہ تہجد کے لیے بھی آسانی سے جاگتا ہے۔

"Early to bed early to rise makes a man healthy, wealthy and wise."

''جلدی سونا اور جلدی اٹھنا آدمی کو صحت مند، دولت منداور عقل مند بنادیتا ہے۔''

آج ہمارے اندر یہ مصیبت آگئی ہے کہ ہم اپنے دن کی ابتدا ہی عشاء کے بعد شروع کرتے ہیں۔ چنانچہ بہت سارے لوگ ایسے ہیں جو پوری پوری رات جاگتے ہیں اور بیکار کاموں میں جاگتے ہیں، جس کی وجہ سے ان کی نیند کا سائیکل خراب ہوجاتا ہے۔

نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام مغرب کے بعد سونے کو ناپسند کرتے تھے اور عشاء کے بعد باتوں کو ناپسند کرتے تھے۔ [صحیح البخاری، حدیث:۵۶۸]

چنانچہ اچھی زندگی کی ترتیب یہ ہے کہ انسان نیندرات کو پوری کرلے اور اپنے دن کو اپنی عبادت اور اپنی زندگی کے کاموں میں صرف کرلے۔

بعض زندگیوں میں ترتیب ایسی ہوتی ہے کہ رات کو جاگنا پڑتا ہے۔ مثال کے طور پر: ایک آدمی سیکیورٹی میں ڈیوٹی دیتا ہے، فیکٹری میں کام کرتا ہے۔ اس کی ہے ہی Night Shift (رات کی ڈیوٹی)۔ جو نائٹ شفٹ کرتے ہیں پھر ان کو دن میں سونا

پڑتا ہے۔ یہ اب ان کا عذر ہوتا ہے۔ یہ عام معمول سے ہٹ کر ایک بات ہوتی ہے۔

Sleeping manners (سونے کے آداب) کا خیال رکھے:

انسان کو چاہیے کہ Sleeping manners (سونے کے آداب) کا خیال رکھے۔ سونے کے آداب کیا ہیں؟...... انسان جب سونا چاہے تو اس کو چاہیے کہ اپنے بستر کو پہلے ہاتھ مار کر صاف کر لے، پھر اپنی بائیں طرف پر سونے کے بجائے دائیں طرف کی پوزیشن میں سوئے۔ اس سے انسان فریش اٹھتا ہے۔ دل کے لیے بھی دائیں طرف پر سونا بہتر ہوتا ہے۔ چونکہ جب بائیں طرف سوتے ہیں تو انسان کا دل نیچے ہوتا ہے، باڈی اوپر ہوتی ہے، تو انسان کے ہارٹ کے اوپر ایک طرح کا پریشر ہوتا ہے، بلکہ اگر بچہ الٹا سوئے یعنی پیٹ کے بل سوئے تو سائنس نے ثابت کیا ہے کہ اس کو ہارٹ اٹیک کا امکان سات گنا زیادہ ہو جاتا ہے۔ اس کو کہتے SID یعنی (Sudden infant death syndrom)۔ تو داہنی طرف سونا، سونے کا سب سے بہترین طریقہ ہے۔

سونے سے پہلے انسان لائٹیں وغیرہ بند کرلے اور ذکر کرتا ہوا سوئے۔ ذکر کا فائدہ یہ ہے کہ جب انسان ذکر کرتا ہے تو ذکر میں اس کے اوپر جو رحمتیں نازل ہوتی ہیں ان کی وجہ سے انسان کے اوپر ہلکی سی ایک نیند کی کیفیت ہوتی ہے اور یہی نینداس کو گہری نیند میں آسانی سے منتقل کر دیتی ہے۔ اگر کسی کو نیند کا مسئلہ ہو تو اس کو چاہیے کہ لیٹے اور درود شریف پڑھے، استغفار پڑھے، یا کلمہ پڑھے تو اس کلمہ کے پڑھنے سے اس کو نیند جلدی آجاتی ہے۔

سونے سے پہلے کی جو دعائیں ہیں، نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے مانگیں، ہمیں چاہیے کہ ہم اپنے بچوں کو بھی وہ دعائیں سکھائیں اور سونے سے پہلے ہم دعائیں مانگ کر سویا کریں اور جب آنکھ کھلے تو جو جاگنے کی دعا ہے وہ بھی پڑھا کریں۔

سائنس کی ریسرچ نے یہ ثابت کیا ہے کہ جو بندہ اچھی نیند نہیں سوسکتا وہ بندہ اچھی زندگی بھی نہیں گزار سکتا۔ انسان کی زندگی کا تقریباً تیسرا حصہ سونے میں گزر جاتا ہے۔ چنانچہ جس کی زندگی ساٹھ سال ہے وہ زندگی کے تقریباً بیس سال سونے میں گزار دیتا ہے۔

دن کے کام میں کچھ دیر Nap (آرام) کرے:

دیکھا یہ گیا ہے کہ جو لوگ سارا دن کام کرتے ہیں، اگر وہ دن میں دس منٹ کی بریک لے لیں اور اس دس منٹ میں تھوڑا سا Nap لے لیں تو ان کو ہارٹ اٹیک کے چانسز کم ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ اس پر سائنس نے بہت ریسرچ کی کہ جو لوگ دوپہر کو تھوڑا آرام کر لیتے ہیں یہ Physically (جسمانی طور پر) بھی بہت اچھا ہوتا ہے۔ چنانچہ بعض ملک ایسے ہیں جہاں پر دفتر کے ٹائم میں بھی دس پندرہ منٹ کا Nap لینے کے لیے کہا جاتا ہے۔ جاپان میں بہت زیادہ اس کی پابندی کی جاتی ہے۔

کھانے اور سونے میں دو گھنٹے کا وقفہ ہو:

جو آدمی چاہے کہ اس کی نیند اچھی ہو، اس کو چاہیے کہ سونے سے دو گھنٹے پہلے کھانے کو بند کر دے، کیونکہ کھانا کھاتے ہی فوراً سوئے گا تو اس سے Sleep Disorder (بدخوابی) کے امکانات بڑھ جائیں گے۔ مثلاً: اگر دس بجے سونے کی عادت ہے تو آٹھ بجے اپنا آخری کھانا لینے کے بعد پھر کچھ نہیں کھانا چاہیے۔ دو گھنٹے مل جائیں، تاکہ انسان کا جسم اس کھانے کو ہضم کر لے اور پھر انسان اچھی نیند سو سکے۔

سونے سے پہلے چائے نہ پیے:

بعض لوگوں کو رات کو چائے پینے کی عادت ہوتی ہے، سونے سے دو گھنٹے پہلے

چائے کا پینا نقصان دہ ہے۔ بعض لوگ کہتے ہیں کہ ہمیں تو نیند ہی چائے پینے سے آتی ہے۔ یہ بات سائنس کے خلاف ہے۔ سائنس کہتی ہے کہ چائے میں Cafteine (کیفین) ہوتی ہے اور کیفین سے نیند ضرور ڈسٹرب ہوتی ہے۔ اگر نیند ڈسٹرب نہ بھی ہو تو اس کی کوالٹی ضرور ڈسٹرب ہوتی ہے، اس لیے رات کو سونے سے دو گھنٹے پہلے چائے نہیں پینی چاہیے۔

کمرے کو مناسب ٹھنڈا رکھے:

انسان جب سوئے تو اس کو چاہیے کہ اچھی نیند کے لیے کمرے کو اتنا ٹھنڈا رکھیں کہ جس سے نیند اچھی ہو جائے۔ 21 ڈگری سینٹی گریڈ انسان کی نیند کے لیے بہترین ٹمپریچر ہے۔ اس سے زیادہ ہو تو بھی نیند کم ہوتی ہے اور اس سے کم ہو تو بھی نیند کم ہوتی ہے۔ بعض لوگوں نے تو 18 ڈگری اور 19 ڈگری پہ ایئر کنڈیشنر کو رکھا ہوتا ہے اور اس کو ''کولڈ سٹوریج'' بنایا ہوتا ہے۔

سونے سے پہلے سکرین کا کوئی کام نہ کرے:

سائنس نے یہ ثابت کیا ہے کہ جو لوگ اچھی نیند لینا چاہتے ہیں، ان کو چاہیے کہ سونے سے دو گھنٹے پہلے سکرین کا بالکل کوئی کام نہ کریں، نہ کمپیوٹر پہ کام کریں، نہ ٹی وی دیکھیں، کوئی سکرین کی ایکٹیویٹی ہونی ہی نہیں چاہیے، تب ان کو اچھی نیند آئے گی۔

سونے سے پہلے Stress (دباؤ) ختم کر کے سوئے:

سائنس نے یہ بھی ثابت کیا ہے کہ جو بندہ Stress (دباؤ) کی کنڈیشن میں سوتا ہے تو اس کو Sleep disorder (بدخوابی کا مسئلہ) زیادہ ہوتا ہے۔ اسی لیے جو بندہ سو رہا

ہے اس کو چاہیے کہ اپنے ذہن سے ساری ٹینشن ختم کر کے سوئے۔ شریعت نے کیا خوبصورت تعلیم دی!!...... انسان سونے سے پہلے اپنے دل سے کینے کو ختم کر دے۔ یہ جو کینہ کو ختم کرنے کی سنت ہے، یعنی ہر کسی کو معاف کرنا، یہ انسان کو Sleep disorder (بدخوابی) سے بچا لیتی ہے۔

نیند کا قدرتی پروگرام:

اللہ تعالیٰ کی شان ہے کہ ہماری Body (جسم) کو اللہ تعالیٰ نے سونے کے لیے دو ٹائم کا پروگرام دے دیا ہے: ایک رات کو دو بجے سے لے کر چار بجے تک۔ یہ ایسا ٹائم ہے کہ باڈی خود بخود سوتی ہے، چاہے کوئی جاگنے کی بھی کوشش کرے۔ اس لیے جو لوگ کہتے ہیں کہ ہم رات کو ڈرائیونگ کریں گے، وہ باقی حصہ تو ڈرائیونگ کر لیتے ہیں، لیکن جو دو بجے سے لے کر چار بجے تک کا وقت ہوتا ہے، یہ جسم میں ایسا پروگرام ہوتا ہے کہ انسان کھلی آنکھوں سو جاتا ہے۔ اس لیے رات کو جو ایکسیڈنٹ ہوتے ہیں وہ دو اور چار کے درمیان سب سے زیادہ ہوتے ہیں۔

اور دوسرا دن میں ایک سے لے کر تین بجے تک کا وقت۔ یہ بھی انسان کے جسم میں Built in (درج) پروگرام ہے کہ انسان کو نیند اِس وقت آتی ہی ہے۔ اس وقت کو نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے قیلولہ کی سنت بنا دیا۔ چنانچہ جو لوگ راتوں کو عبادت کرتے ہیں، ان کو چاہیے کہ وہ رات کو اٹھیں، تہجد پڑھیں، مگر دو سے لے کر چار بجے تک دوبارہ سوئیں۔

سبحان اللہ!...... محسنِ انسانیت کی یہ عادت مبارکہ تھی کہ تہجد بین النومین پڑھا کرتے تھے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم عشاء کے بعد سوتے تھے، پھر اٹھ کر عبادت فرماتے تھے اور عبادت

کے بعد پھر تھوڑی دیر کے لیے سویا کرتے تھے۔ تو یہ جو دو سے چار بجے کا وقت ہے، یہ گویا اللہ کے حبیب صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَآلِہٖ وَسَلَّم نے ثابت کر دیا کہ انسان کے جسم کو اللہ تعالیٰ نے اس طرح کا پروگرام دیا ہوا ہے۔ چنانچہ ایک جگہ 23 ہزار لوگوں پر ریسرچ کی گئی تو اس نے یہ ثابت کیا کہ جو لوگ دن میں Power Nap لے لیتے ہیں، یعنی قیلولہ کر لیتے ہیں ان کی زندگیوں میں 37٪ ہارٹ اٹیک کا ریٹ کم ہو جاتا ہے۔ اس لیے آج کل ڈاکٹر بتاتے ہیں کہ جو دل کے مریض ہوتے ہیں، ان کو چاہیے کہ دوپہر کے وقت قیلولہ ضرور کیا کریں کہ اس میں انسان کی صحت کا فائدہ ہے۔

تہجد کے لیے نیند کی قربانی:

ہم نے دیکھا ہے کہ جو بزنس کرنے والے لوگ ہوتے ہیں، ان کا جب سیزن آتا ہے تو وہ اپنی نیند کو قربان کر دیتے ہیں۔ رمضان شریف میں وہ سارا دن جاگتے ہیں کہ سیل ہوتی ہے اور رات کو سامان منگوا کر اس کی سیٹنگ میں لگے رہتے ہیں۔ نہ دن میں سوتے ہیں، نہ رات میں سوتے ہیں۔ اگر پوچھیں کہ بھئی! کیوں نہیں سوتے؟ تو کہتے ہیں: ''جی! سیزن گزر جائے گا، ہم نیند پھر پوری کر لیں گے۔ تو جس طرح بزنس مین اپنے سیزن کی وجہ سے نیند قربان کرتے ہیں، مومن کی یہ پوری زندگی سیزن کی مانند ہے، نیکیوں کا سیزن ہے۔ اس لیے مومن اپنی نیند کو تہجد کے لیے قربان کرتا ہے اور اپنے اللہ کی خاطر رات کو جاگتا ہے۔

ہمارے ایک بزرگ فرمایا کرتے تھے:

''اَللّٰھُمَّ! إِنَّ النَّارَ قَدْ مَنَعَتْنِيْ مِنَ النَّوْمِ فَاغْفِرْ لِيْ''

[محاسبۃ النفس لابی الدنیا، ص:۱۰۶]

’’اے اللہ! تو جانتا ہے کہ جہنم کے خوف نے میری نیند اڑا دی، میری مغفرت فرما دیجیے۔‘‘

رابعہ بصریہ...... اللہ کی نیک بندی تھیں...... ساری رات عبادت کرتی تھیں۔ ایک دفعہ جب فجر کے بعد اشراق پڑھی تو بیٹھے بیٹھے تھوڑی دیر اونگھ آ گئی تو دعا مانگنے لگیں:

’’اَللّٰھُمَّ! إِنِّیْ أَعُوْذُبِكَ مِنْ عَیْنٍ لَّا تَشْبَعُ مِنَ النَّوْمِ‘‘ [المدخل:۳/۳۰۶،۳۰۷]

’’اے اللہ! میں ایسی آنکھ سے آپ کی پناہ مانگتی ہوں، جو نیند سے بھرتی ہی نہیں ہے۔‘‘

؎ جاگنا ہے جاگ لے افلاک کے سائے تلے
حشر تک سونا پڑے گا خاک کے سائے تلے

Sleep Managementاور عبادتِ شبانہ:

Sleep Management (نیند کا نظم) یہ ہے کہ انسان عشاء کے بعد جلدی سوئے، تاکہ تہجد پڑھ سکے اور فجر قضاء نہ ہو۔ جس بندے نے عشاء کے بعد جلدی سونے والی سنت پر بھی عمل کر لیا، جس بندے نے تہجد پڑھنے والی سنت پر بھی عمل کر لیا اور جس بندے نے فجر کی نماز بھی اپنے وقت پر ادا کر لی، ہم کہہ سکتے ہیں کہ اس بندے نے اپنی زندگی میں سلیپ منیجمنٹ کا عمل سیکھ لیا۔ اللہ تعالیٰ ہماری ایسی زندگی بنا دے کہ ہماری رات کی عبادت کبھی قضاء نہ ہو۔

؎ ہمارا کام ہے راتوں کو رونا یادِ دلبر میں
ہماری نیند ہے محوِ خیالِ یار ہو جانا

ایسی زندگی بن جائے کہ تہجد ہماری زندگی کا ایک معمول بن جائے۔ جو بندہ دنیا میں جاگے گا، حدیثِ پاک میں ہے کہ اس بندے کو قبر میں لٹایا جائے گا تو اللہ تعالیٰ فرشتوں

کو فرمائیں گے: ''جاؤ! میرا بندہ تھکا ماندا آیا ہے، اسے کہہ دو!

((نَمْ كَنَوْمَةِ الْعُرُوْسِ)) [سنن الترمذی، حدیث:۱۰۷۷]

''دلہن کی نیند سو جائے۔''

محدثین نے لکھا ہے کہ یوں بھی کہہ سکتے تھے کہ میٹھی نیند سو جائے، آرام کی نیند سو جائے، دلہن کا نام کیوں لیا کہ دلہن کی نیند سو جائے؟ محدثین نے اس کا جواب یہ لکھا کہ جب دلہن رات کو سوتی ہے تو اس کو وہی جگاتا ہے جو اس کا محبوب (خاوند) ہوتا ہے۔ یہ بندہ آج قبر میں سو رہا ہے، قیامت کے دن جب اس کی آنکھ کھلے گی تو اس کی نظر اس کے پروردگار کے چہرے پر پڑے گی۔ [شرح سنن الترمذی:۱۶/ ۲۳۵]

﴿وُجُوْهٌ يَّوْمَىِٕذٍ نَّاضِرَةٌ ﴿۲۲﴾ اِلٰى رَبِّهَا نَاظِرَةٌ ﴿۲۳﴾﴾ [القیامۃ:۲۲،۲۳]

دلہن کی آنکھ کھلتی ہے تو خاوند کے چہرے پر پڑتی ہے، مومن کی آنکھ جب قیامت کے دن کھلے گی تو پروردگار کے چہرے پر پڑے گی اور اس وقت اس کو اللہ کی زیارت کا شرف نصیب ہوگا۔ کہا جائے گا:

﴿يٰۤاَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَىِٕنَّةُ ﴿۲۷﴾ ارْجِعِيْۤ اِلٰى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿۲۸﴾ فَادْخُلِيْ فِيْ عِبٰدِيْ ﴿۲۹﴾ وَادْخُلِيْ جَنَّتِيْ ﴿۳۰﴾﴾ [الفجر:۲۷ تا ۳۰]

امام رازی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے تھے: ''دن اچھا نہیں لگتا، مگر تیری یاد کے ساتھ، رات اچھی نہیں لگتی، مگر تجھ سے راز و نیاز کے ساتھ۔''

محبت جگاتی ہے:

ایک بزرگ فرماتے ہیں: ''میں ایک باندی لے کر آیا جو دیکھنے میں بہت کمزور سی تھی، بیمار لگتی تھی۔ میں نے کہا: ''چلو! میرے گھر کے کاموں میں یہ مدد کر دیا کرے

گی۔'' وہ میرے گھر آئی تو سارا دن میرے کاموں میں مصروف رہتی، جب رات کا وقت ہوتا تو آ کر مجھ سے پوچھتی کہ آپ کو میری ضرورت ہے؟ اگر میں کہتا کہ ہاں تو وہ میرے ساتھ رات کا وقت گزارتی اور اگر کہتا کہ ضرورت نہیں ہے تو وہ وضو کر کے مصلے پہ آ جاتی اور پوری رات مصلے کے اوپر عبادت کرتی رہتی۔ میں حیران ہوتا کہ یہ سارا دن دنیاوی مالک کی خدمت کرتی ہے اور ساری رات اپنے مالکِ حقیقی کی خدمت میں لگی رہتی ہے۔ فرماتے ہیں کہ ایک مرتبہ وہ میرا بستر بنا رہی تھی تو مجھ سے پوچھنے لگی: کیا آپ کا بھی کوئی مالک ہے؟ میں نے کہا: ''ہاں! میرا بھی مالک ہے۔'' وہ کہنے لگی: ''اگر آپ کا مالک ہے تو پھر آپ ساری رات اس کے سامنے سوتے کیوں ہیں؟ اس کے ساتھ راز و نیاز کی باتیں کیوں نہیں کرتے؟'' تو مجھے وہ عورت عجیب سی لگی کہ یہ کیسی عورت ہے؟ نہ دن کو سوتی ہے، نہ رات میں سوتی ہے، عبادت ہی کرتی رہتی ہے۔

ایک دن رات کو جو میری آنکھ کھلی تو وہ تہجد میں دعا مانگ رہی تھی اور اس دعا میں کہہ رہی تھی: ''اے اللہ! آپ کو مجھ سے محبت رکھنے کی قسم! میری یہ دعا پوری فرما دیجیے۔'' میں نے اس کو ٹوکا اور کہا: ''اے لڑکی! اس طرح دعا مت مانگو کہ اللہ! آپ کو مجھ سے محبت رکھنے کی قسم! یوں دعا مانگو! اللہ! مجھے آپ سے محبت رکھنے کی قسم! میں آپ سے محبت کرتی ہوں۔'' جب میں نے یہ بات کی تو وہ ناراض ہونے لگ گئی، کہنے لگی: ''نہیں! میں تو یہی کہوں گی ''اللہ! آپ کو مجھ سے محبت رکھنے کی قسم! اور اس کی دلیل یہ ہے کہ اگر اللہ کو مجھ سے محبت نہ ہوتی تو مجھے ساری رات مصلے پہ نہ بٹھاتا اور تجھے ساری رات بستر پہ نہ سلاتا۔ مجھے جو جگایا ہے تو مجھ سے محبت ہے تو جگایا ہے۔''

اللہ کو جب بندے سے محبت ہوتی ہے تو اس کو تہجد کی ضرور توفیق دے دیتے ہیں۔

عام لوگ پانچ نمازوں کا اہتمام کرتے ہیں اور جو محبت کے راستے کا سفر کرنے والے سالک ہوتے ہیں، وہ تہجد کا اہتمام بھی اسی طرح کرتے ہیں جس طرح عام لوگ فرض نمازوں کا اہتمام کرتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ ہمیں رات کی عبادت کی بھی توفیق عطا فرمائے اور اللہ تعالیٰ ہماری نیند میں برکت ڈال دے۔

اللہ والوں کا نیند پر کنٹرول:

ہمارے حضرت مرشد عالم رحمۃ اللہ علیہ فرمایا کرتے تھے: ''ایک دفعہ میں سفر کے بعد جب آیا تو بہت تھکا ہوا تھا اور نیند غالب تھی۔ میں نے کہا کہ میں سو جاتا ہوں۔ میں جب سویا تو مجھے اتنی گہری نیند آئی کہ میں نے خواب دیکھا، کوئی کہہ رہا تھا: ''ہم ہی سلاتے ہیں اور ہم ہی جگاتے ہیں۔'' فرماتے ہیں کہ میری آنکھ کھل گئی اور میں بالکل فریش تھا۔ پھر میں نے وضو کیا اور دیکھا کہ میری نیند صرف دس منٹ کی تھی۔

اللہ تعالیٰ کی رحمت شاملِ حال ہوتی ہے تو اللہ تعالیٰ انسان کی نیند ایسی کر دیتے ہیں کہ دس منٹ میں اس کا سائیکل مکمل ہونے کے بعد وہ بندہ بالکل تروتازہ اٹھ جاتا ہے۔

ہمارے حضرت رحمۃ اللہ علیہ فرمایا کرتے تھے: ''میری نیند تو مرغے کی نیند ہے۔'' مرغے کو دیکھا! کہ وہ چل رہا ہوتا ہے تو چلتے چلتے ایک قدم آگے بڑھاتا ہے اور کھڑے کھڑے ہی تھوڑی دیر سو جاتا ہے اور پھر چلنا شروع کر دیتا ہے۔ حضرت فرمایا کرتے تھے: ''میری نیند بھی ایسی ہے۔''

تو اللہ والوں کو اللہ تعالیٰ نیند پر ایسا کنٹرول دے دیتے ہیں کہ وہ کئی دفعہ کہہ کر سوتے ہیں کہ میں پندرہ منٹ کے لیے سو رہا ہوں، اور ان کے جسم میں ایسا کلاک فٹ ہوتا ہے کہ پندرہ منٹ میں نیند بھی مکمل ہوتی ہے اور وہ خود بخود اٹھ بھی جاتے ہیں۔

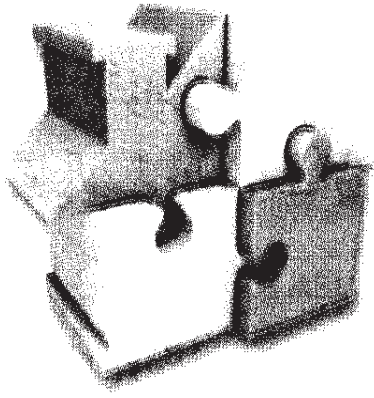
ذکر سے نیند پر کنٹرول:

نیند کا یہ کنٹرول انسان کو ذکر کی وجہ سے حاصل ہوتا ہے۔ جتنا ذکر زیادہ کرتے جائیں گے اتنی نیند کم ہوتی جائے گی اور انسان تر و تازہ اٹھے گا۔ اور جتنا انسان میں غفلت زیادہ ہوگی اتنی نیند بڑھتی چلی جائے گی۔ نیند اور لسّی کی مثال ایک جیسی ہے۔ لسّی کو جتنا پتلا کرنا چاہو وہ اتنی ہی پتلی ہوتی جاتی ہے اور نیند کو بھی جتنا لمبا کرنا چاہو ہو جائے گی۔ پندرہ گھنٹے سو کے بھی آپ کہیں گے کہ میری نیند پوری نہیں ہوئی۔ اور اگر ذکر کی کثرت ہوگی تو اللہ تعالیٰ تھوڑی نیند میں برکت ڈال دیں گے اور انسان تازہ دم اٹھے گا۔

نیند کو منظم کر کے پرسکون زندگی گزاریں:

عورتوں کو چاہیے کہ وہ اپنی نیند کو اس طرح سے Manage (منظم) کریں کہ ان کی عبادات بھی ہوں اور ان کے دنیا کے جو کام ہیں وہ بھی اپنے وقت پہ مکمل ہوں۔ اللہ تعالیٰ دنیا میں ہمیں سکون کی نیند عطا فرمائے اور اس مصیبت سے بچائے کہ انسان سونا چاہے اور اس کو نیند نہ آئے۔ بڑھاپے کے اندر یہ ایک بڑی بیماری ہے جس کی وجہ سے انسان دن میں بھی پریشان رہتا ہے اور اس کی رات بھی جاگتے گزر جاتی ہے۔ اللہ رب العزت نے نیند کی ایک نعمت بنائی ہے، اللہ تعالیٰ نے جاگنے کی نعمت عطا فرمائی ہے، اللہ تعالیٰ اپنے وقت پہ پرسکون نیند سونے کی بھی نعمت عطا فرما دے۔ (آمین ثم آمین)

﴿وَاٰخِرُ دَعْوٰنَا اَنِ الْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ﴾

اللھم صل علی محمد
وعلی آل محمد کما صلیت علی ابراھیم
وعلی آل ابراھیم انک حمید مجید
اللھم بارک علی محمد وعلی آل محمد
کما بارکت علی ابراھیم وعلی آل ابراھیم
انک حمید مجید

انتظامِ خانہ

Household Management

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ وَکَفٰی وَسَلَامٌ عَلٰی عِبَادِہِ الَّذِیْنَ اصْطَفٰی، أَمَّا بَعْدُ!

فَاَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ ○ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ○

﴿اِنَّ اللّٰہَ یُحِبُّ التَّوَّابِیْنَ وَیُحِبُّ الْمُتَطَہِّرِیْنَ ﴿۲۲۲﴾﴾ [البقرۃ:۲۲۲]

سُبْحٰنَ رَبِّکَ رَبِّ الْعِزَّۃِ عَمَّا یَصِفُوْنَ ○ وَسَلٰمٌ عَلَی الْمُرْسَلِیْنَ ○

وَالْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ ○

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّعَلٰی اٰلِ سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّبَارِکْ وَسَلِّمْ

تن اور من کو صاف رکھنے کی اہمیت:

آج کی گفتگو کا عنوان ہے: Household Management (امورِ خانہ کا انتظام) کہ عورت اپنے گھر کو کیسے صاف ستھرا رکھے؟ اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں:

﴿اِنَّ اللّٰهَ یُحِبُّ التَّوَّابِیْنَ وَیُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِیْنَ ﴿۲۲۲﴾﴾ [البقرة:۲۲۲]

''اللہ تعالیٰ توبہ کرنے والوں سے بھی محبت فرماتے ہیں اور پاک صاف رہنے والوں سے بھی محبت فرماتے ہیں۔''

توبہ کہتے ہیں مَن کو صاف کرنے کو اور طہارت کہتے ہیں تن کو صاف کرنے کو۔ گویا جو عورت توبہ کے ذریعے مَن کو صاف کرے اور پانی کے ذریعے اپنے تن کو پاک کرے، وہ اللہ تعالیٰ کو پسند ہے، وہ اللہ کو محبوب ہوتی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے مسجدِ قبا کے صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کا تذکرہ کرتے ہوئے فرمایا:

﴿فِیْهِ رِجَالٌ یُّحِبُّوْنَ اَنْ یَّتَطَهَّرُوْا ؕ وَاللّٰهُ یُحِبُّ الْمُطَّهِّرِیْنَ ﴿۱۰۸﴾﴾

[التوبة:۱۰۸]

''اس میں ایسے لوگ ہیں جو پاکیزہ رہنے کو پسند کرتے ہیں اور اللہ تعالیٰ پاک صاف رہنے والوں سے محبت فرماتے ہیں۔''

ایک ایمان دار عورت کے لیے اس سے بڑھ کر Motivation (ترغیب) اور کیا ہوسکتی ہے کہ اگر ہم اپنے دل کو صاف کریں گے تو بھی اللہ تعالیٰ ہم سے پیار کریں گے اور اگر ہم اپنے تن کو پاک صاف رکھیں گے تو بھی اللہ تعالیٰ ہم سے محبت فرمائیں گے؟

نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا:

((اَلطُّهُوْرُ شَطْرُ الْإِیْمَانِ)) [صحیح مسلم، حدیث:۵۵۶]

''پاکیزگی ایمان کا حصہ ہے۔''

بعض جگہوں پر فرمایا:

((اَلطُّهُوْرُ نِصْفُ الْإِیْمَانِ)) [سنن الترمذی، حدیث:۳۵۱۹]

”پاکیزگی آدھا ایمان ہے۔“

لہٰذا عورت کو چاہیے کہ اپنا مزاج ایسا بنائے کہ گندگی سے Compromise (مفاہمت) نہ کرے۔ اس کا تعلق انسان کے Taste (ذوق) سے ہے، اس کے مزاج سے ہے۔ بعض لوگ ایسے ہوتے ہیں...... مرد ہوں یا عورتیں...... کہ وہ گندگی کے ساتھ مفاہمت کر چکے ہوتے ہیں، لہٰذا ان کو گندگی محسوس ہی نہیں ہوتی۔ یہ ایک بہت خطرناک عادت ہے۔

صاف رکھنے والی پانچ اہم چیزیں:

ہمیں اپنی زندگی میں چند چیزوں کو صاف کرنا ہے۔ ذرا توجہ سے سن لیجیے۔

1 ...... پہلی چیز: اپنی نیتوں کو صاف کرنا ہے۔ جس بندے کی نیت میں کھوٹ ہوگا، اس کے اعمال اللہ کے ہاں کبھی قبول نہیں ہوں گے۔

((إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ، وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَّا نَوٰى)) [صحیح البخاری:۱/۱، حدیث:۱]

”بے شک اعمال کا دارومدار نیتوں پر ہے اور آدمی کے لیے وہی ہے جس کی اس نے نیت کی۔“

ہماری نیتیں ٹھیک ہوں۔ جو کریں اللہ کے لیے کریں، اس میں دنیا کی تعریف یا کسی اور چیز کا دخل نہ ہو۔

2 ...... دوسری چیز: ہم اپنے دل کو بھی صاف کریں، کیونکہ صاف دل کو اللہ تعالیٰ پسند فرماتے ہیں۔

3 ...... تیسری چیز: ہم اپنے بدن کو بھی صاف رکھیں۔ اللہ تعالیٰ صاف رہنے والے بندے کو پسند فرماتے ہیں۔

4 ...... چوتھی چیز: ہم اپنے کپڑوں کو بھی صاف کریں، ایسا نہ ہو کہ گندے کپڑے ہوں اور آدمی کو احساس بھی نہ ہو۔ تو کپڑے روزانہ صاف ستھرے پہننا اور ان کو صاف رکھنے کی کوشش کرنا، یہ عادت ہونی چاہیے۔

اور پھر اپنے گھر کو بھی صاف رکھیں۔ ہم نے دیکھا ہے کہ کتا ایک جانور ہے۔ جب کہیں بیٹھنے لگتا ہے تو اپنی دم ہلا کر اس جگہ کو صاف کر لیتا ہے۔ اگر ایک جانور بیٹھتے ہوئے اس جگہ کو صاف رکھتا ہے تو انسان تو پھر انسان ہے۔ اس لیے گھر بھی صاف رہنا چاہیے۔

5 ...... پانچویں چیز: ہمارے معاملات بھی صاف ہونے چاہییں۔ لین دین اور دوسروں کے ساتھ جو ہمارا معاملہ ہے، یہ سب صاف ہونے چاہییں، ان میں درمیان میں کہیں بھی کھوٹ نہیں ہونا چاہیے۔

تو ہمارا کام ان پانچ چیزوں کو صاف رکھنا ہے۔

تربیت کے لیے تفصیل بتانا نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کی سنت ہے:

ان میں سے آج چونکہ گھر کے بارے میں بات ہے اور یہ عورتوں کا فیلڈ ہے، اس لیے یقینی بات ہے کہ عورتیں اس معاملے میں ہم سے بہت زیادہ جانتی ہیں، لیکن چند باتیں جو عورتوں کے لیے فائدہ مند ہوں گی، وہ آج بیان کر دی جاتی ہیں۔ اب بعض عورتیں محسوس کریں گی کہ یہ بھی بھلا کوئی اصلاح کا عنوان ہے کہ گھر کو کیسے صاف رکھا جائے؟ دیکھیں! اللہ کے حبیب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ہمیں نہانا سکھایا، واش روم میں جانا سکھایا، حتیٰ کہ تھوک پھینکنا سکھایا۔ اب تھوک پھینکنا کون سا کام نظر آتا ہے، مگر اللہ کے حبیب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اس Level (سطح) پر جا کر ہمیں سکھایا کہ یہ کام ہم نے کیسے کرنا ہے؟ ہم تو احسان مند ہیں نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کے، اگر وہ نہ سکھاتے تو ہمیں تو تھوک پھینکنا بھی نہ

آتا۔ تو جب تربیت کرنی ہوتی ہے تو تفصیل میں جا کر بات کرنی ہوتی ہے۔

بچوں کی تربیت کے چند اہم نکات:

پہلی بات جس میں اکثر عورتیں غلطی کرتی ہیں کہ بچوں پر Shout کرنا (چیخنا اور چلانا) ان کی عادت ہوتی ہے۔ یہ اچھی عادت نہیں ہوتی۔ ہمیشہ بچوں کو Alternative (متبادل) دیں۔ مثلاً: بچے فٹ بال کھیل رہے ہیں اور کمرے کی چیزوں کو توڑ پھوڑ رہے ہیں تو ان کو متبادل دیں کہ بچو! یہاں کھیلنے کے بجائے باہر کھیل لو، ہال میں کھیل لو۔ کوئی دوسری جگہ بتادو، یہ مت کہو کہ مت کھیلو۔ بچوں کو اگر کہیں گے کہ مت کھیلو تو وہ اس کو تسلیم نہیں کریں گے، کیونکہ اس وقت وہ کھیلنے کے موڈ میں ہوتے ہیں۔ ان کو ہمیشہ Alternative (متبادل) دیں۔ فرض کرو اگر بچے لیپ ٹاپ پر بیٹھے کارٹون دیکھ رہے ہیں اور آواز بلند کی ہوئی ہے، آپ ان کو روکنا چاہتی ہیں تو آپ ان کو Story Book (کہانیوں کی کتاب) دے دیں، یا کوئی اور اچھی چیز دے دیں، یا پزل دے دیں جس کو وہ جوڑیں، یا وہ کھلونا دیں جس سے وہ خوش ہو کر کھیلتے ہیں۔

اس نکتے کو بہت اہم سمجھیں کہ ماں کو اپنے بچوں کا پتہ ہونا چاہیے کہ یہ کیا چیز دلچسپی سے کھیلتے ہیں اور اس کے پاس اس کی ایک Backup (متبادل) لائن ہونی چاہیے۔ پہلا Plan (منصوبہ) کیا ہے؟...... دوسرا کیا ہے؟...... تیسرا کیا ہے؟ اگر بچہ ایک چیز نہیں کھیلنا چاہتا تو دوسرا بتادیں، وہ نہیں کھیلنا چاہتا تو تیسرا بتادیں۔ اگر لڑکی ہے تو اس کو کہیں: اچھا! آؤ میرے ساتھ مل کر Home cook (گھر میں پکانے کی چیز) بناتے ہیں۔ تو بچیاں ایسے کاموں میں لگ کر وہ کام چھوڑ دیتی ہیں جس کو وہ کر رہی ہوتی ہیں۔

نکتے کی بات یہ ہے کہ بچوں کو ہمیشہ متبادل دیں، ان کو No (نہ) نہ کہیں۔

Screaming (چلّایا) نہ کریں اور Blaming (الزام) نہ کریں کہ "تم تو سنتی نہیں ہو، تم تو میری بات مانتی ہی نہیں ہو۔" بچے یہ سن کر الٹا حیران ہو جاتے ہیں کہ امی یہ کہہ کیوں رہی ہیں؟ تو ان کو متبادل دیا کریں، بچے اس سے زیادہ جلدی مانتے ہیں۔ جب آپ کہیں گی کہ بیٹا یہ کھیلنے کے بجائے تم یہ کھیل لو تو وہ ماں کی بات کو فوراً مان لیتے ہیں۔

بچے جب باہر دوستوں میں جائیں، اور پھر واپس آئیں تو ان سے ضرور پوچھیں کہ تم نے کیا کیا......؟ کیا باتیں کیں......؟ ان معلومات کا ان سے لینا، بچوں کی اصلاح کے لیے بہت ضروری ہوتا ہے۔ بچے خود نہیں بتائیں گے، ان کو اگر Rubbish information (غلط باتیں) ملی ہیں تو وہ سہمے رہیں گے، خاموش رہیں گے، حیران رہیں گے۔ یہ ماں کی ذمہ داری ہے کہ اصل بات کو دیکھے، اس کی عقابی آنکھ ہونی چاہیے۔ وہ بچے سے فوراً پوچھے کہ بتاؤ! تم نے کیا کھیلا......؟ تم نے کیا باتیں کیں......؟ تمہیں دوستوں نے کیا کہا......؟ تو بچے اپنی ہر بات سچ سچ بتا دیتے ہیں۔

اپنے بچوں کے ساتھ آپ ایسا تعلق رکھیں کہ وہ آپ کو Trustworthy (قابلِ اعتماد) سمجھیں، وہ آپ پر اعتماد کریں۔

گھر کے کاموں کی ترتیب:

گھر کے کاموں میں بعض عورتوں نے اپنی ہفتہ وار لسٹ بنائی ہوتی ہے کہ اس ہفتہ میں میں نے بیس کام کرنے ہیں۔ تو بھئی! ہفتے میں بیس کام کرنے کے بجائے روزانہ کے تین کاموں کی لسٹ بنا لیں، یہ زیادہ بہتر ہے۔ اتنے کاموں کی لسٹ بنائیں جو ہو سکتے ہوں اور آپ روزانہ کر بھی سکیں۔

دوسرا Point (نکتہ) یہ ہے کہ ہم اپنے گھر کو کیسے آرگنائز (منظم) کریں؟

فالتو اشیا کو فارغ کرنا:

سب سے پہلی بات: Get rid off mess

یعنی یہ جو ابتری پھیلی ہوتی ہے کہ اِدھر کباڑ پڑا ہے، اُدھر فالتو چیزیں پڑی ہیں، سب سے پہلے ان چیزوں کو آپ Dispose off (نکالنے) کی کوشش کریں۔ ہر کمرے کی Inventory (فہرست) بنائیں کہ کونسی چیزیں ایسی ہیں جو کمرے میں تو ہیں مگر ہم ان کو استعمال نہیں کرتے۔ان چیزوں کو آپ Dispose off (خارج) کریں، آپ ضرورت مندوں کو دے دیں، یا کسی کو استعمال کے لیے دے دیں، مگر ان چیزوں سے جن کو آپ استعمال ہی نہیں کرتیں، آپ اپنی جان چھڑا لیں۔

Store کو سیٹ کرنا:

پھر جو سٹور یج ہوتا ہے اس کو Sort out (چھانٹی) کرتی رہیں۔ چیزیں رکھنے کے لیے کوشش کریں کہ اگر Transparant (شفاف) ٹب مل جائیں تو بہت ہی اچھا ہے۔ان میں کوئی چیز رکھیں تو باہر سے ہی نظر آ جاتا ہے کہ اس کے اندر کیا ہے؟ اس کے اندر تو ائز ہیں، اس کے اندر کپڑے ہیں، اس کے اندر کوئی اور چیز ہے۔ پھر ان کے اوپر لیبل لگانے کی عادت ڈالیں۔ عورتیں جب چیز رکھتی ہیں تو یہ سمجھتی ہیں کہ ہاں مجھے یاد ہے کہ میں نے اس میں کیا رکھا ہے؟ مگر جب انہوں نے چیز ڈھونڈنی ہوتی ہے تو تب انہیں یاد نہیں ہوتا۔ پھر ایک ایک چیز کو نکال نکال کر دیکھنا پڑتا ہے، فلاں چیز کہاں تھی؟

اس کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ اگر ہر ٹب کے اوپر ایک لیبل لگا دیا جائے اور چیز رکھتے ہوئے تاریخ لکھ دی جائے اور بتا دیا جائے کہ اس میں یہ چیز رکھی ہے۔ اس طرح چیزوں کا ڈھونڈنا نسبتاً آسان ہوجاتا ہے۔

کتابوں کو سیٹ کرنا:

اگر گھر میں کتابیں ہیں تو ان کو بھی بک شیلف میں رکھنا چاہیے، اس ترتیب سے کہ وہ اپنی اپنی جگہ پر سیٹ ہوں۔ سٹورتج شیلف کے لیے اگر انسان کو کچھ پیسے خرچ بھی کرنے پڑیں تو کر دینے چاہییں، تاکہ چیزوں کو اچھی طرح سٹور کر سکیں۔ میگزین کو سٹور کرنا، جو دینی رسائل آتے ہیں ان کو سٹور کرنا، فائلوں کو سٹور کرنا، سٹیشنری کو سٹور کرنا، یہ اہم چیز ہے۔

کچن کو ترتیب دینا:

اسی طرح کچن کی جگہ کو بھی فالتو چیزوں سے خالی کر لینا چاہیے۔ آپ اپنے آپ سے تین سوال پوچھا کریں:

پہلا سوال:

"Which items are used regularly?"

''کون سی وہ اشیا ہیں جو باقاعدگی سے استعمال ہوتی ہیں؟''

دوسرا سوال:

"Do I need storage space for cookbooks?"

''کیا مجھے کھانے پینے سے متعلقہ کتابوں کی جگہ کی ضرورت ہے؟''

اور تیسرا سوال:

"What appliances are used often?"

''کون سے آلات زیادہ استعمال میں رہتے ہیں؟''

تو جو چیزیں استعمال ہی نہیں ہوتیں، ویسے ہی پڑی ہوئی ہیں، ان کو خوامخواہ سٹور کر کے رکھنے کا کیا فائدہ؟

کچن کے درازوں کو سیٹ کرنا:

اسی طرح گھر کے جو Drawers (دراز) ہیں، ان کو دیکھیں اور ان میں جو چیزیں ہیں ان کو نکال کے چیک کریں کہ کون سے پاٹ اور پین ہیں جو استعمال ہی نہیں ہوتے؟ ایسے ڈھکنے جو میچ ہی نہیں کرتے اور رکھے ہوئے ہیں، ان کو فارغ کر دینا چاہیے۔ جو Dry staple Food (خشک راشن) ہے، جیسے: آٹا یا چاول ہیں، ان کو See through storage boxes (شفاف بکسوں) میں رکھنا چاہیے۔ اس کے دو فائدے ہیں: ایک تو سٹور ہو جائیں گے اور دوسرا جو ان کی کم سے کم سطح ہے اس کا بھی جلدی پتہ چل جائے گا۔ جیسے چاول ختم ہو رہے ہیں یا کم ہو رہے ہیں تو پتہ چل جائے گا۔ کچن میں ایک شیلف ایسی بنائیں کہ جس میں روز مرہ کی اشیا رکھی جائیں، مثلاً: نمک، مرچ، مسالے، وغیرہ، جو روزانہ استعمال کی چیزیں ہیں وہ اس کے اندر رکھی جائیں۔ سب کو پتہ ہو کہ یہ اس دراز میں ہوتی ہیں، ورنہ کھانا بناتے ہوئے کبھی نمک نہیں ملتا، کبھی مرچ نہیں ملتی، تو مشکل پیش آتی ہے۔

کچن کے آلات:

کچن کے appliances (آلات) کو اس طرح سے انسٹال کروائیں کہ روز مرہ استعمال کی اپلائنسز کو اپنے اوَون کے قریب انسٹال کروائیں اور جو کم استعمال ہوتی ہیں،

ان کو ذرا دور کروائیں، کیونکہ جو چیز زیادہ استعمال ہوتی ہے وہ قریب ہونی چاہیے۔

کمروں کی اشیا کو سیٹ کرنا:

کمروں کے کپ بورڈوں (الماریوں) اور درازوں کو بھی چیک کریں کہ ان میں کون سی چیزیں فالتو پڑی ہوئی ہیں؟

اپنے گھر میں دو بیگ بنوائیں: ایک بیگ ہو Throw away items (پھینکنے والی چیزوں) کا اور ایک بیگ ہونا چاہیے Give away items (دے دینے والی چیزوں کا) یعنی وہ بیگ کہ جس میں آپ وہ چیزیں ڈالیں جو لوگوں کو دے دینی ہیں، ضرورت مند لوگ ان کو لے کر خوش ہو جاتے ہیں۔ کچھ ایسی چیزیں ہوتی ہیں جو بالکل بے کار ہوتی ہیں، ان کو پھینک دینا ہوتا ہے۔

اسی طرح جو بیڈ روم کے دراز ہیں، ایک ایک کر کے اس کو کھولیں اور اس میں پڑی اشیا کو بیڈ کے اوپر پھیلائیں اور اس میں دیکھیں کہ کون سی ضروری ہیں اور کون سی فالتو ہیں؟ پھر ان کو دوبارہ کپ بورڈ (الماریوں) کے اندر رکھیں۔ اس سے آپ کے گھر میں فالتو چیزیں نہیں رہیں گی، جو چیزیں ہوں گی وہ آرگنائز طریقے سے رہیں گی۔

کپڑوں کو ترتیب لگانا:

اب اگلا پوائنٹ ہے: انسان کے کپڑے۔ جو بہت خراب ہوں ان کو تو آپ پھینکنے والے بیگ میں ڈال دیا کریں۔ وہ کپڑے جو آپ نے پچھلے بارہ مہینے میں نہیں پہنے تو امید یہی کی جاتی ہے کہ آئندہ وہ کپڑے پہننے کا موقع نہیں آئے گا۔ لہٰذا وہ کپڑے کسی کو دے دینے چاہییں۔ اور اگر کپڑے بہت زیادہ ہیں تو پھر آپ چھ مہینے کی حد بھی متعین کر سکتی

ہیں کہ اگر میں نے پچھلے چھ مہینے میں کوئی کپڑا نہیں پہنا تو اس کو فارغ کر دینا ہی زیادہ بہتر ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ عورتیں بہت پرانے پرانے کپڑے بھی رکھتی ہیں جن کو مہینوں نہیں، سالوں بھی نہیں پہنتیں اور پھر جگہ کی وجہ سے کپڑوں کو رکھنے میں تنگی ہوتی ہے۔

جب آپ کپڑوں کو لٹکانے لگیں تو کپڑوں کو لائٹ کلر سے ڈارک کلر کی طرف لے کر جائیں، مثلاً: ہینگر کے ساتھ لٹکاتے ہیں تو لائٹ کلر پہلے ہو اور پھر ڈارک کلر آجائے، تاکہ پھر کپڑے کا نکالنا بھی آسان ہو جائے۔ ملے جلے رنگوں والے کپڑوں کو لٹکائیں گی تو پھر ڈھونڈنا مشکل ہوگا، پتہ ہی نہیں چلتا کہ وہ کپڑا کہاں ہوگا؟ ایک کلر کے کپڑے ایک طرف ہوں اور وہ بھی لائٹ سے ڈارک کی طرف جا رہے ہوں۔

جوتوں کی ترتیب:

اب ہر گھر میں جوتوں کو رکھنا پڑتا ہے۔ تو جوتوں کے لیے بھی آپ ایک سٹورتج ریک بنوائیں اور اس میں جوتے سٹور کریں۔ بعض اوقات بچوں کے جوتوں کو پلاسٹک ٹب میں رکھنا پڑتا ہے تو وہ بھی Transparant (شفاف) ٹب ہونا چاہیے اور اس کے اوپر لیبل لگا دینا چاہیے، تاکہ پتہ چلے کہ بچی کے جوتے کہاں ہیں اور بیٹے کے جوتے کہاں ہیں؟

لانڈری کا انتظام:

اگلی بات ہے لانڈری کے بارے میں۔ لانڈری کی Baskets (ٹوکریوں) پر انسان کو کچھ پیسہ خرچ کرنا چاہیے اور ہر کمرے میں لانڈری باسکٹ رکھنی چاہیے، تاکہ جو بچے یا بڑے کپڑے اتاریں تو وہ ان کو فرش پہ پھینکنے کے بجائے اس لانڈری باسکٹ کے اندر ڈال دیں اور آپ کا کام ہو کہ لانڈری باسکٹ سے کپڑے لے کر، اب ان کو واش

کر دیں۔ لانڈری کی Baskets (ٹوکریاں) ایسی ہوں کہ جو Pile up (اوپر تلے اکٹھی) ہو سکیں۔ لہٰذا گھر کے اندر اگر پانچ کمرے ہیں اور آپ لانڈری روم میں روزانہ پانچ باسکٹس منگواتی ہیں تو ایک دوسرے کے اوپر رکھنے کی وجہ سے وہ جگہ بھی زیادہ نہیں لیں گی اور سب ایک جگہ پر اکٹھی بھی ہو جائیں گی۔ اسی طرح اگر واش روم بڑے ہیں تو ان میں بھی لانڈری باسکٹ رکھی جا سکتی ہے، تاکہ بچے کپڑے بدلیں تو گندے کپڑوں کو وہاں پر ڈال دیں۔

لانڈری روم میں جو Baskets (ٹوکریاں) ہوں، ان میں دو باتوں کا خیال رکھیں: ڈارک کلر والے کپڑوں کو الگ رکھا کریں اور لائٹ کلر والے کپڑوں کو الگ رکھا کریں، کیونکہ ان کو دھونا بھی الگ چاہیے۔ ایک بات کا اور خیال رکھیں کہ جب واشنگ مشین بند ہوتی ہے اور کپڑے دھل جاتے ہیں تو کپڑوں کو نکالنے میں دیر نہ کریں۔ بہت ساری عورتیں دیر کر دیتی ہیں اور کپڑے ایک دو گھنٹے پڑے رہتے ہیں، پھر ان کو سنبھالنا بھی مشکل ہوتا ہے اور استری کرنا بھی مشکل ہوتا ہے۔ اس لیے جیسے ہی واشنگ مشین بند ہو آپ کپڑوں کو فوراً نکالیں، ان میں سلوٹیں بھی کم ہوں گی اور ان کو تہہ کرنا اور رکھنا بھی بہت آسان ہو جائے گا۔

سٹڈی ٹیبل کی ترتیب:

اب گھر میں پڑھنے کی جگہ ہوتی ہے۔ جیسے بچوں کے کمروں میں یا خاوند کے کمرے میں سٹڈی ٹیبل ہوتی ہے۔ تو سٹڈی ایریا کو ہمیشہ Simplify (سادہ) رکھنا چاہیے۔ پوسٹ مین جو Mail (ڈاک) روزانہ لے کر آتا ہے، اس کو روز چیک کر لینا چاہیے۔ جو

ردی Mail (ڈاک) ہے اس کو فورًا نکال دینا چاہیے۔ خاوند کی کوئی Mail (ڈاک) ہے تو وہ اس کے ڈیسک کے اوپر روزانہ رکھ دینی چاہیے، تاکہ جب وہ آئے تو اس کو اپنی Mail (ڈاک) اپنے ڈیسک پر ملے۔ اگر آپ کو اپنے بچوں کے بارے میں سکول کی طرف سے کوئی میل ملے تو اس کو الگ فائل اور فولڈر میں رکھیں۔ یہ بہت اہم فولڈر ہوتا ہے، کیونکہ بچوں کی جو میلز ہوتی ہیں، اس پہ والدین کو ایکشن لینا پڑتا ہے، اس لیے اس کی بہت احتیاط کریں۔

ہر کام کی مختلف فائلیں بنائیں۔ ان فائلوں کو آپ Read کریں (پڑھیں) اور ان کو آپ ریکارڈ میں رکھیں اور ان کو Reply (جواب) کریں۔ ہر عورت کو گھر کے اندر انشورنس کی فائل بنانی چاہیے، ٹیکس کی فائل بنانی چاہیے۔

- ......ہوم انشورنس
- ......کار انشورنس
- ......ہیلتھ انشورنس کی فائل بنائیں۔
- ......کار ریپیئرنگ کی فائل بنانی چاہیے کہ کس کار کا کتنے عرصے کے بعد تیل بدلوانا ہے یا کچھ اور ریپیئرنگ کروانی ہے؟
- ......اسی طرح بجلی کے بل اور واٹر بل کی فائل ہونی چاہیے۔
- ......جو مختلف آلات کی مختلف Warranties (وارینٹیز) ہیں، ان کی فائل الگ ہونی چاہیے۔
- ......اور جو بینک کے ڈاکومنٹس ہیں ان کی فائل الگ ہونی چاہیے۔

یہ آفس ہر عورت کو اپنے گھر کے اندر Arrange (انتظام) کرنا چاہیے۔

کھانے کا انتظام:

اب اگلی بات ہے کھانے کے متعلق۔ ایک Menu planner بنالیں، جس میں آپ ہفتے کا ایک Plan (پروگرام) لکھ لیں کہ میں نے ہفتے کے دن کیا کرنا ہے......؟ اتوار کو کیا کرنا ہے......؟ سوموار کو کیا کرنا ہے......؟ اپنی مصروفیت کو سامنے رکھ کر اس کو بنائیں۔ جس دن آپ کے دوسرے کام زیادہ ہیں اس دن آپ Cooking (پکائی) کم کریں اور جس دن آپ فارغ ہیں اس دن آپ ایک دو اضافی ڈشز بھی بنا سکتی ہیں، لیکن اگر پہلے سے پروگرام بنایا ہو تو گراسری کرنا بھی آسان ہوتا ہے اور وقت پہ پکانا بھی آسان ہوتا ہے۔ اکثر عورتیں صبح اٹھتی ہیں تو اس وقت سوچتی ہیں کہ آج کیا بنانا ہے؟ اس میں ٹائم بھی ضائع ہوتا ہے اور Resources (وسائل) بھی صحیح استعمال نہیں ہوتے۔

مینو بناتے ہوئے اس میں Variety (مختلف اقسام کی چیزیں) ہونی چاہییں۔ انسان کی عادت ہے کہ روز اگر ایک ہی چیز کھائے تو طبیعت اکتا جاتی ہے، اس لیے اس میں بچوں کو کھانے کی ورائٹی دیں، تاکہ وہ رغبت کے ساتھ کھائیں۔ فیملی کے لوگ جس Recipe (ترکیب) کو زیادہ پسند کرتے ہیں، پلاؤ پسند کرتے ہیں یا چنے پسند کرتے ہیں یا دال پسند کرتے ہیں تو اس کی آپ ریسیپی الگ بنائیں۔ آپ کو پتہ ہونا چاہیے کہ یہ ڈش بنتی ہے تو گھر کے لوگ خوشی مناتے ہیں اور رغبت سے کھاتے ہیں۔ اپنی روزانہ کی ضروریات کو دیکھیں اور اپنی باقی مصروفیات کے ساتھ Cooking (پکانے) کو آپ Consider (غور) کریں۔ جس دن باقی کاموں میں مصروفیت ہے، اس دن پکانے کا کام کم ہو اور جس دن گھر پہ ہیں اس دن ککنگ نسبتاً زیادہ ہو۔

جب ککنگ لسٹ بنائیں تو اپنے In Law (سسرالیوں) سے مشورہ ضرور

مانگیں۔ اگر آپ کچن کی ذمہ دار ہیں تو بھی آپ کی ساس یہ چاہے گی کہ کچن کے بارے میں مجھ سے ضرور پوچھا جائے۔ اس لیے اس پوائنٹ کو نہ بھولیں کہ سسرال کا مشورہ بھی اس میں شامل کرنا چاہیے۔

گھر میں سبزیوں، سلاد اور فروٹ وغیرہ کا سٹاک کرسکتی ہیں تو یہ ایک اچھی عادت ہے۔ ہفتے کے Meal Plan (کھانے کا شیڈول) کو فریج کے دروازے پر لگادیں، اس سے آپ کو گراسری کی شاپنگ کا اندازہ بھی ہوگا اور Defrost (غیر منجمد) کون کون سی چیز کرنی ہے؟ اس کا بھی آپ کو اندازہ ہو جائے گا۔

جب کوئی چیز سیل پر ہو اس وقت اس چیز کو زیادہ خرید کر محفوظ کرلیں۔ عام حالات میں چیز زیادہ نہیں خریدنی چاہیے۔

گھر کی صفائی

اب اگلی بات ہے گھر کی صفائی۔ ہمیں گھر کی صفائی کا ایک شیڈول بنالینا چاہیے۔

کچن کی صفائی:

مثلاً: کچن میں رات سونے سے پہلے جتنے برتن دھونے والے ہیں، سب کو آپ Dish Washer (ڈش واشر) میں ڈال دیں، تاکہ وہ رات میں دھل جائیں اور صبح جب آپ اٹھیں گی تو سارے برتن آپ کو صاف ملیں گے۔

سنک کو بیکنگ سوڈا کے ساتھ Scrub (مانجنا) کرنا چاہیے۔ Cleaning Solution (صافی محلول) کے ساتھ سنک کو Wipe (پونچھ) بھی کردینا چاہیے۔ یہ جو سپرے اور وائپس ہیں، گھر کی صفائی میں ان کی بڑی اہمیت ہوتی ہے۔

ٹیبل وغیرہ کی صفائی:

کاؤنٹر ٹیبل کے اوپر صاف ستھرے کپڑے ڈالنے چاہییں اور اسی طرح Dish towels (صفائی کے تولیے) بھی اپنی اپنی جگہ پر رکھنے چاہییں، تاکہ اگلے دن ان چیزوں کا استعمال آسان ہو۔ گھر میں جتنی بھی Hard surfaces (سخت سطحیں) ہیں ان کو ہر دن میں صاف کرنا چاہیے۔

کارپٹ کی صفائی:

اگر گھر میں کارپٹ ہے تو اس کو روزانہ Vaccum کرنا چاہیے، کیونکہ کارپٹ کے اوپر جراثیم جلدی نشوونما پاتے ہیں اور کام Unhygenic (حفظانِ صحت کے خلاف) ہوجاتا ہے۔ بچے بھی ان کے اوپر گیلے اور میلے پاؤں سے آتے ہیں تو کارپٹ بیماریوں کی آماجگاہ بن جاتا ہے۔ تو روزانہ Vaccum کرنا اور صاف کرنا یہ بہت اہم ہے۔ البتہ اس کی صفائی اور ویکیوم میں آپ اپنے بچوں کو بھی اپنے ساتھ شامل کرسکتی ہیں۔ اگر چار پانچ سال کی بچی کو کوئی کام سکھادیں تو وہ اس کام کو بہت خوشی خوشی کرے گی اور آپ کو کام میں مدد بھی مل جائے گی۔

بیڈروم کی صفائی:

اگلی بات ہے بیڈروم کو صاف کرنا۔ ایک عادت بنائیں کہ جب بھی آپ صبح اٹھیں تو اٹھتے ہی اپنے بیڈ کو فوراً میک اپ کردیا کریں اور بچوں کو بھی یہی عادت ڈالیں کہ جب بھی وہ صبح اٹھیں تو اپنے تکیے کو، اپنے کمبل کو اور اپنے بیڈ کو اسی وقت ٹھیک کردیں۔ یہ صرف دومنٹ کا کام ہے۔ جب یہ عادت ہوگی تو کام آسان ہوجائے گا۔

ڈریسر کی صفائی:

پھر جو گھر میں عورتوں کے لیے ڈریسر ہوتا ہے، اس کے ٹاپ کو روزانہ صاف کرنا چاہیے۔ اس میں پانچ منٹ لگتے ہیں۔ ہر چیز کو الگ کر دینا اور اس کی سطح کو صاف کرنا اور پھر ہر چیز کو پونچھ کر دوبارہ رکھتے جانا، یہ پانچ منٹ ہر ڈریسر کے لیے ضرور لگانے چاہییں۔ ڈریسر کو کپڑے کے ساتھ وائپ کرنا چاہیے۔

باتھ روم کی صفائی:

سب سے اہم کام غسل خانے کا ہے۔ عام طور پہ غسل خانے بہت گیلے رہتے ہیں اور گندے رہتے ہیں۔ غسل خانوں کو بہت صاف رکھنا چاہیے۔ انسان کی صفائی کا اندازہ اس کے واش روم سے ہوتا ہے کہ یہ کتنا صاف ہے؟...... اسی طرح مدارس میں اگر کوئی بندہ جائے تو مدارس کی صفائی کا اندازہ وہاں کے واش روم سے ہوتا ہے...... ہر باتھ روم کو روزانہ Fresh up (صاف ستھرا) کرنا چاہیے۔ اس میں وائپ بھی کریں اور روزانہ سپرے بھی کر دیا کریں۔

جب انسان شاور لے تو اس کے بعد واش روم کو دوبارہ ڈرائی کروا دینا چاہیے اور پھر اس میں روم فریشنر بھی استعمال کرنا چاہیے۔ یہ دیکھنے میں اتنا اہم نظر نہیں آتا، مگر اس کا لوگوں کی طبیعتوں پر بہت اثر ہوتا ہے۔ گندے کپڑوں کو واش روم سے نکالنے میں سستی نہیں کرنی چاہیے اور ان کو باسکٹ میں جیسے ہی ڈالیں تو ان کو جلد ہی لانڈری میں پہنچا دینا چاہیے۔ ٹائلٹ کلینز عورتیں کئی مرتبہ سٹور کے اندر سٹور کر لیتی ہیں اور وقت پہ وہ ملتا بھی نہیں ہے، اس کو ٹائلٹ کے اندر ہی سٹور کرنا چاہیے۔ شاور کلینز بھی ٹائلٹ میں ہی سٹور کر

لینا چاہیے۔ سنک کے نیچے یا کوئی جگہ ایسی ہو جہاں پر وہ چیزیں آسانی کے ساتھ پڑی رہیں اور موقع پہ مل بھی جائیں۔

روم فریشنز کا استعمال:

روم فریشنز اپنے ذوق کے ہونے چاہییں اور جس کا کمرہ ہے اس کے کمرے میں اسی کے ذوق کا روم فریشنز استعمال کرنا چاہیے۔ خاص طور پر جب خاوند کے آنے کا وقت ہو تو جب پتہ چلے کہ خاوند دروازہ بجا رہا ہے تو اس کے کمرے میں جس فریشنز کو وہ پسند کرتا ہے چھڑک دیں، تاکہ وہ کمرے میں داخل ہو تو اس کی طبیعت نہال ہو جائے۔

کپڑوں کی صفائی:

ہر دن میں لانڈری کا ایک Full (پورا) لوڈ ضرور کرنا چاہیے اور یہ جو لانڈری کا سائیکل ہے، یہ مکمل ہوتا ہے: کپڑوں کو واش کرنا...... ان کو ڈرائی کرنا...... ان کو فولڈ کرنا اور ان کو ان کی جگہ پر جہاں ان کو رکھنا ہے، پہنچانا۔ صرف دھو لینا یا ان کو مشین میں ڈال دینا یہ کافی نہیں ہوتا۔ جب آپ صبح اٹھیں تو اٹھتے ہی سب سے پہلا کام یہی کیا کریں کہ کلاتھ واشر کو آن کر دیا کریں، کیونکہ اس میں ٹائم لگتا ہے، اس دوران میں آپ اپنے باقی کام سمیٹتی رہیں گی اور مشین آپ کے کپڑوں کو دھوتی رہے گی۔

دس منٹ کا ٹرپ:

ایک بہت اہم چیز گھر کی صفائی کے بارے میں ہے کہ جس طرح انسان اپنے دل کی صفائی کے لیے صبح شام معمولات کرتا ہے، اسی طرح اس کو گھر کی صفائی کے لیے بھی 10 minute trip (دس منٹ کا دور) لگانا چاہیے۔ اس کو 10 minut pickup trip

(دس منٹ کا دور) کہتے ہیں۔ یہ کیا ہے؟......فرض کرو گھر کے پانچ کمرے ہیں تو دو دو منٹ ہر کمرے کو دے اور جو چیز Displace (جگہ سے ہٹی ہوئی) ہے اس کو واپس اپنی Place (جگہ) پر رکھ دے۔ بچوں کی عادت ہوتی ہے کہ چیزیں بکھیر دیتے ہیں۔ خاوند اور بڑے بچوں کی بھی عادت ہوتی ہے کہ وہ بھی چیزیں بکھیر دیتے ہیں تو عورت کی یہ ڈیوٹی ہے کہ جو چیزیں بکھری پڑی ہیں ان کو واپس اپنی جگہ پر رکھ دے۔ ہر کمرے میں دو منٹ لگتے ہیں، لیکن یہ دس منٹ کا ٹرپ پورے گھر کو Organized (منظم) کر دیتا ہے۔ لہٰذا دن کی ابتدا میں بھی دس منٹ کا ٹرپ لگائیں اور سونے سے پہلے بھی ایک دس منٹ کا ٹرپ لگا کے ہر چیز کو اس کی جگہ پر رکھ دیں۔ ہر کمرے میں جائیں اور جو چیزیں آپ دیکھتی ہیں کہ زمین پہ پڑی ہیں ان کو اپنی جگہ پہ رکھیں۔ جو جگہ سے ہٹی ہوئی ہیں ان کو اپنی جگہ پہ رکھیں اور بچوں کو بھی ساتھ ساتھ سکھاتی رہیں، تاکہ وہ بھی ہر چیز کو اپنی جگہ پر رکھنے کی عادت ڈالیں۔ اس طرح گھر Orgnized (منظم) نظر آتا ہے۔

سونے سے پہلے دو اہم کام:

چند کام ایسے ہیں جو عورت کو سونے سے پہلے کرنے چاہییں:

1 ......ایک اگلے دن کا شیڈول بنائے کہ کل کو میں نے کیا کیا کرنا ہے؟

2 ......دوسرا کل کے دن بچوں نے جو کپڑے پہننے ہیں سکول جانے سے پہلے، ان کو نکال کر، استری کروا کر، اپنی جگہ پر لٹکا دینا، تاکہ بچے اٹھیں اور اس وقت ان کو کپڑے ڈھونڈنے نہ پڑیں۔ پھر بچوں کے لنچ میں رات کو ہی جو چیزیں پیک کی جا سکتی ہیں، آپ پیک کر دیں۔ جو چیزیں Defrost (غیر منجمد) کرنے والی ہیں ذہن میں

رکھ لیں کہ مجھے کیا کیا چیز ڈی فراسٹ کرنی پڑے گی؟ سونے سے پہلے اگر یہ کام کر لیے جائیں تو اس کا بھی فائدہ ہوتا ہے۔ خاص طور پر خاوند نے بزنس پہ جاتے ہوئے یا دفتر جاتے ہوئے جو کپڑے پہننے ہیں، وہ عورت کو رات کو تیار کر کے سونا چاہیے۔ بہت سارے گھروں میں اسی بات پہ جھگڑا ہوتا ہے کہ خاوند دفتر جانا چاہتا ہے تو اس کے کپڑے تیار نہیں ہوتے۔ اس لیے عورت ان کو پہلے ہی تیار کر لے۔

فریج کی صفائی:

پھر اگلی بات ہے اپنے فریج کو صاف کرنا۔ بہت ساری عورتیں اس میں سستی کرتی ہیں۔ جو چیز آتی ہے، فریج میں ڈالتی جاتی ہیں۔ پھر نکالتی بھی ہیں، مگر اس کو صاف کرنے کے لیے ٹائم نہیں دیتیں۔ فریج کے تمام Drawers (درازوں) کو نکالنا چاہیے اور تمام شیلفوں کو نکال لینا چاہیے اور ان کو رگڑ رگڑ کے صاف اور واش کرنا چاہیے۔ تھوڑے سے صابن ملے، پانی کے ساتھ واش کریں تو زیادہ بہتر ہوتا ہے۔

فریج میں جن چیزوں کو رکھنا ہے ان کو بھی آپ Orgnized (منظم) کر کے رکھیں، تا کہ چیز کا نکالنا آسان ہو جائے۔ فروٹ اور سبزیوں کے لیے آپ کھلی ٹوکریاں استعمال کریں۔ جب آپ گراسری کر کے آئیں تو فروٹ اور سبزیوں کو آپ فوراً دھوئیں اور دھو کے رکھیں۔ اگر آپ اسی طرح اس کو رکھ دیں گی تو بچے کسی بھی وقت فروٹ کھا سکتے ہیں تو دھوئے بغیر فروٹ کو کھانے سے نقصان ہوگا۔ اور یہ بات بھی ذہن میں رکھیں کہ آج کل کے زمانے میں زیادہ پیداوار لینے کے لیے سبزیوں اور پھلوں کے اوپر بہت سارے سپرے کیے جاتے ہیں۔ وہ سپرے زہریلے ہوتے ہیں۔ اگر ان کو اچھی طرح دھویا نہ

جائے تو ان کے Contents (مادے) بچوں کے جسم میں جا کر ان کو بیمار کر دیتے ہیں۔
اس لیے فروٹ اور سبزیوں کو گھر میں لاتے ہی فوراً دھو کر رکھنا انتہائی اہم ہے۔ اگر آپ گھر میں Strawberry (رس بھری) لے کے آئی ہیں تو اس کو سرکہ کے پانی کے ساتھ دھوئیں تو اس کی جو Freshness (تازگی) کی لائف ہے، وہ لمبی ہو جاتی ہے۔

مختلف چیزوں کے رکھنے کے لیے الگ الگ Container (برتن) ہونے چاہییں۔ اس سے چیزوں کا استعمال آسان ہو جاتا ہے۔

گھر کی صفائی کے بارے میں یہ کچھ بنیادی باتیں تھیں۔

گھر کی صفائی میں مرد کا رول:

اب گھر کی صفائی میں خاوند کا کیا رول ہوتا ہے؟ یہ بھی بتا دیا جائے۔

"Husband is that person who takes out the garbage and give them the impression that he just cleans the whole house."

''خاوند وہ شخص ہوتا ہے جو صرف کوڑا باہر نکالتا ہے اور تاثر یہ دیتا ہے کہ وہ پورے گھر کی صفائی کرتا ہے۔''

ایک اور بات سن لیجیے:

"the man's idea of helping with house workis lifting his legs so that you can vacume"

''آدمی کے گھر کے کام میں مدد کرنے کا تصور یہ ہے کہ وہ اپنی ٹانگیں اٹھا لے، تا کہ آپ ویکیوم کلینر لگا سکیں۔''

مرد اگر یہ دو کام بھی کر دے تو بڑی بات ہے۔

عورت مرد کی ذاتی اشیا کا خیال رکھے:

عورت کو چاہیے کہ وہ مرد کی جو ذاتی چیزیں ہیں ان کا خود بھی خیال رکھے، مثلاً: مرد کی گاڑی کو صاف رکھنے پر عورت کو نظر رکھنی چاہیے۔ جن گھروں میں نوکر نہیں ہوتے، وہاں انجینئرز اور ڈاکٹرز کی کبھی گاڑی دیکھیں تو آپ حیران ہو جائیں گی کہ وہ آپ کو گاڑی کے بجائے سٹوریج زیادہ نظر آئے گی۔ انجینئرز کی گاڑی میں ہر جگہ کاغذ بکھرے پڑے ہوں گے، فائلیں پڑی ہوں گی، مٹی پڑی ہوگی اور وہ صاحب اپنی ڈرائیونگ سیٹ پہ بیٹھ کر گاڑی کو چلائیں گے، باقی ان کو کسی چیز کا خیال نہیں ہوگا۔ ہم نے دیکھا ہے کہ ڈاکٹروں کا بھی یہی حال ہے اور انجینئروں کا بھی یہی حال ہے۔ ان کی ان چیزوں کو صاف رکھوانا، یہ بھی عورت کی ذمہ داری ہے۔

مرد کے جوتوں کو صاف رکھوانا، یہ بھی عورت کی ذمہ داری ہے۔ چنانچہ اگر اس نے دفتر میں بند جوتے پہننے ہیں تو ان کو پالش کروانا، ان کو وقت پہ سیٹ رکھنا، یہ عورت کی ذمہ داری ہے، بلکہ جاپان میں تو ایک عادت ہے کہ وہاں عورت خاوند کو جوتے پہناتی بھی خود ہے اور واپسی پہ جوتے اتارتی بھی خود ہے۔ گھر کے باقی کاموں میں وہ نوکر کی مدد لے لے گی، لیکن جتنی بھی مصروف ہو اس کو وہ اپنے لیے Respect (عزت) سمجھتی ہے کہ میں بیوی ہوں اور یہ میرا فرض ہے۔ اس لیے جب خاوند جانے لگتا ہے تو اس کے پاؤں میں وہ جوتا خود پہناتی ہے اور جب خاوند گھر آتا ہے تو اس کے پاؤں سے جوتا خود نکالتی ہے۔ اُس سوسائٹی میں اس کو ایک عزت کی چیز سمجھا جاتا ہے۔ تو بہرحال اس کے جوتوں کو صاف رکھنے پر عورت کی نظر ہونی چاہیے۔ کیونکہ اگر عورت خیال نہیں کرے گی

تو مرد کے جوتے اتنے گندے ہوں گے کہ دیکھنے کے بھی قابل نہیں ہوں گے۔ اگر آپ دیکھیں کہ اس کے جوتے بہت پرانے ہوگئے ہیں تو اس کو جوتے گفٹ کریں۔ مرد کو کپڑے گفٹ کرنا یا جوتے گفٹ کرنا، اس پر عورت کو نظر رکھنی چاہیے۔ ورنہ یہ ایسے اللہ لوگ ہوتے ہیں کہ جیسے کپڑے ہوں، بس انہی میں چلتے رہتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے ان کا ڈیزائن ہی ایسا بنایا ہے۔

دیکھیں! ایک ٹرک کو آپ کتنا خوبصورت بنا سکتی ہیں؟ عورت کی مثال ایسی ہے جیسے لینڈ کروزر گاڑی ہوتی ہے، خوبصورت اور صاف Saphisticated (رنگ برنگی) اور مرد بے چارہ ٹرک اور ٹرالر کی مانند ہوتا ہے۔ بس اس کا کام لوڈ لے کر نکلنا ہوتا ہے۔

یہ جو گھر کا کام ہے، عورت کو چاہیے کہ وہ اس کو روزانہ اپنی ذمہ داری سمجھ کر کرے۔ جیسے نماز عبادت ہے، ایسے ہی گھر کے کام عورت کے لیے عبادت ہیں، مگر عجیب بات ہے کہ

"House work is what a woman does but nobody notice"

''اگر آپ گھر کو کلین نہ کریں تو سب کو پتہ چل جاتا ہے کہ گھر کلین نہیں ہے اور جب آپ روزانہ گھر کلین کرتی ہیں تو کوئی نوٹس ہی نہیں کرتا۔''

امورِ خانہ میں صحابیات رضی اللہ عنہن کا کردار:

صحابیات کی زندگی کو دیکھیں تو وہ بھی سارا دن گھر کے کاموں میں مصروف رہا کرتی تھیں۔ اس لیے کہ اللہ نے عورت کو خدمت کے ذریعے سے جنت دی ہے۔

✵...... حدیث مبارکہ میں ہے کہ سیدہ فاطمۃ الزہرا رضی اللہ عنہا جو خاتونِ جنت تھیں، وہ سارا دن اپنے گھر کے کاموں میں مصروف رہتی تھیں، اپنے ہاتھ سے روٹی پکاتی تھیں،

برتن دھوتی تھیں، ان کے ہاتھوں میں گٹے پڑ گئے تھے، یعنی محنت کرنے کی وجہ سے ہاتھ میں سخت گٹے بن گئے تھے۔ [صحیح البخاری، حدیث: ۳۱۱۳]

⁂ ......سیدہ عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا جو ام المؤمنین ہیں، نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کی لاڈلی تھیں، مگر وہ اپنے گھر میں چکی خود پیستی تھیں اور گندم کا آٹا خود بناتی تھیں۔

⁂ ......سیدہ صفیہ رضی اللہ عنہا ام المؤمنین ہیں، تمام امہات میں Best cooking (بہترین پکائی) ان کی تھی۔ ان کے پکے ہوئے کھانے بہت خوش ذائقہ ہوتے تھے اور نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام بھی کھا کر خوشی کا اظہار فرماتے تھے۔

⁂ ......سیدنا صدیق اکبر رضی اللہ عنہ کی بڑی صاحبزادی سیدہ اسماء رضی اللہ عنہا کے بھی بہت سارے واقعات کتابوں میں لکھے ہیں۔ وہ گھر کے سارے کام کرتی تھیں اور ان کے خاوند نے کچھ جانور اور اونٹ وغیرہ پالے ہوئے تھے، ان جانوروں کو بھی چارہ وہ ڈالتی تھیں اور کئی مرتبہ کھانے کی اور کوئی چیز نہ ہوتی تو کھجور کی گٹھلیوں کو پیس کر ان جانوروں کو کھلایا کرتی تھیں۔ ہمیں تو یہ بات آج تک سمجھ نہیں آ رہی کہ کھجور کی گٹھلیوں کو پیسنا اتنا مشکل کام ہے کہ کوئی حد نہیں، وہ عورت ہو کر کیسے ان کو کوٹ لیتی تھیں......؟ اور جانوروں کو کھلاتی تھیں۔

تو یہ صحابیات رضی اللہ عنہن جو امت کی بہترین عورتیں تھیں، یہ گھر کے اپنے سارے کام اپنے ہاتھوں سے کرتی تھیں اور یہ ان کے لیے عبادت لکھا جاتا تھا۔

گھر کی صفائی اور دل کی صفائی:

عورت گھر کی صفائی کا کام کر رہی ہو تو یوں دعا کرے ''اے اللہ! ظاہر میں تو آپ

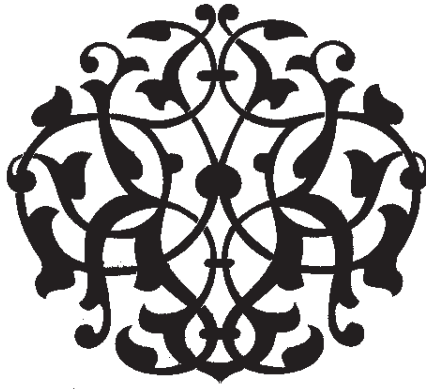
نے مجھے یہ ڈیوٹی دی کہ میں گھر کو صاف کر رہی ہوں، اس کی صفائی کے بدلے آپ میرے دل کو بھی صاف کر دیجیے۔'' چنانچہ فقط کارپٹ کو صاف نہیں کرنا، بلکہ اپنے دل سے بھی گناہوں کے اثرات کو توبہ اور استغفار کے ذریعے سے صاف کرنا ہے۔ چنانچہ عورت جب بھی گھر کی صفائی کرے تو استغفار زیادہ کرے۔ ہمارے مشائخ نے لکھا ہے کہ موقع کے مناسب جو دعا مانگی جائے وہ زیادہ جلدی قبول ہوتی ہے۔

جیسے ہی آپ نے گھر کی صفائی شروع کی، اب استغفار کے ذریعے اپنے دل کی صفائی کی دعا بھی مانگے تو اللہ تعالی دلوں کو بھی صاف فرما دیں گے۔ بہت ساری عورتیں ایسی تھیں کہ جو اپنے گھروں کو بھی صاف کرتی تھیں اور مسجد نبوی کو بھی صاف کرتی تھیں۔ چنانچہ ایک ایسی خاتون تھیں کہ مسجد نبوی کی صفائی انہوں نے اپنے ذمہ لی ہوئی تھی۔ اپنے خاوند کے ساتھ ایسے وقت میں جب مرد نہیں ہوتے تھے، آجاتی تھیں اور پوری مسجد کو صاف کر دیتی تھیں۔ اس خاتون کا اتنا احترام تھا کہ جب وہ بیمار ہوگئیں تو نبی علیہ الصلوۃ والسلام نے فرمایا: ''اگر یہ عورت فوت ہو جائے تو مجھے ضرور بتایا جائے۔ اس کی نمازِ جنازہ میں خود پڑھاؤں گا۔'' چنانچہ اس کی اس خدمت پر اللہ کے حبیب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اتنا خوش تھے کہ ان کی نمازِ جنازہ خود ادا فرمائی۔ [السنن الکبری للبیہقی: ۴/ ۳۲، حدیث: ۷۱۶۸]

آج تو وہ وقت نہیں ہے کہ عورتیں مسجدوں کی جا کر صفائی کریں، لیکن کم از کم گھر کی صفائی ہی رکھیں اور گھر کا وہ کمرہ جو نماز پڑھنے کے لیے ہے، اس کو صاف ستھرا رکھیں۔ جتنا صاف ستھرا گھر ہوگا، اس سے بندے کے مزاج کا پتہ چلتا ہے کہ بندے کا مزاج کیا ہے؟ جو اپنے تن کو صاف نہیں رکھ سکتا وہ بھلا اپنے من کو کیا صاف رکھے گا؟ اللہ تعالیٰ ہمیں من اور تن دونوں کو صاف رکھنے کی توفیق عطا فرمائے اور جو آیت کریمہ ہے:

﴿اِنَّ اللّٰہَ یُحِبُّ التَّوَّابِیْنَ وَیُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِیْنَ ﴿۲۲۲﴾﴾ [البقرۃ:۲۲۲]

اللہ تعالیٰ ہمیں اس کا مصداق بنا کر قیامت کے دن کھڑا فرمائے۔ (آمین ثم آمین)

﴿وَاٰخِرُ دَعْوٰنَا اَنِ الْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ﴾

کھانے کا انتظام

Food Management

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ وَکَفٰی وَسَلَامٌ عَلٰی عِبَادِہِ الَّذِیْنَ اصْطَفٰی، أَمَّا بَعْدُ!

فَاَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ ۝ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ۝

﴿وَلَقَدْ جَآءَتْ رُسُلُنَآ اِبْرٰهِیْمَ بِالْبُشْرٰی قَالُوْا سَلٰمًا ؕ قَالَ سَلٰمٌ فَمَا لَبِثَ اَنْ جَآءَ

بِعِجْلٍ حَنِیْذٍ ﴿۶۹﴾﴾ [هود:۶۹]

سُبْحٰنَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا یَصِفُوْنَ ۝ وَسَلٰمٌ عَلَی الْمُرْسَلِیْنَ ۝

وَالْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ ۝

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّعَلٰی اٰلِ سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّبَارِكْ وَسَلِّمْ

عورتوں کے لیے دلچسپ عنوان:

آج کی گفتگو کا عنوان ہے: Food Management (کھانے کا انتظام)۔

بہت عرصہ پہلے ایک مرتبہ ہیمبرگ سے موزمبیق جاتے ہوئے وائٹرور جانا ہوا۔ وہاں کے

میزبان ہمیں جنگل میں لے گئے۔ ایک جگہ پر شیر کو دیکھا تو گائیڈ نے یہ بتایا کہ شکار شیرنیاں کرتی ہیں، مگر پہلے شیر کھانا کھاتا ہے، اس کے بعد شیرنیاں کھانا کھاتی ہیں۔ یہ بات سن کر میں مسکرا پڑا۔ وہ گائیڈ مجھ سے پوچھتا ہے کہ آپ کیوں ہنس رہے ہیں؟ میں نے کہا: ''یہ آپ کے لیے انوکھی چیز ہے، ہمارے لیے تو یہ روٹین کی چیز ہے۔'' کہنے لگا: ''وہ کیسے؟'' میں نے کہا: ''ہمارے گھر میں بھی شیرنیاں کھانا بناتی ہیں اور شیر پہلے آ کر کھانا کھاتے ہیں۔

بہر حال یہ فطرت کا اصول ہے کہ اللہ تعالیٰ نے کھانے کے نظام کو عورت کی ذمہ داری بنا دیا ہے۔ اس لیے عورت کو خدمت کے ذریعے سے جنت ملے گی، لیکن یہ فوڈ کا Topic (عنوان) عورتوں کے لیے جتنا زیادہ دلچسپ ہے، مردوں کے لیے یہ اتنا ہی غیر دلچسپ ہوتا ہے، کیونکہ ان کے اندر کھانا پکانے کے بارے میں تفصیلات جاننے کی حسیات ہی نہیں ہوتیں۔

بہت شروع میں شادی کے بعد ایک دن اہلیہ کچن میں کام کر رہی تھی تو ہمیں خیال آیا کہ ہم بھی جائیں اور آٹا گوندھنے میں اور روٹی پکانے میں اس کی مدد کریں......سنت ہے اور ہمیں بھی سنت پر عمل کرنا چاہیے...... جب کچن کے دروازے پر پہنچے تو اہلیہ صاحبہ نے دیکھا کہ یہ کچن میں کیوں آ رہے ہیں؟ وہ جلدی سے آئی اور دروازے پر مجھے روک لیا کہ آپ یہاں اندر کیوں آ رہے ہیں؟ میں نے کہا: ''آپ کی مدد کرنے کے لیے۔'' اس نے کہا: ''یہ کھانا پکانا میرا ڈیپارٹمنٹ ہے، میں پکاؤں گی اور آپ کو دسترخوان پر پکا پکایا کھانا ملے گا، آپ جائیں۔'' تو ہمیں تو اس نے داخل ہی نہیں ہونے دیا۔ پھر اس کے بعد ہم اس Lioness den (شیرنی کی کچھار) کے اندر کبھی داخل نہیں ہوئے۔

کھانوں کے بارے میں چند مفید ٹپس

بہر حال کھانے کے بارے میں چند باتیں بتا دیتا ہوں، جو امید ہے کہ عورتوں کے لیے فائدے مند ہوں گی۔ وہ اس کو نوٹ کریں اور توجہ سے سنیں۔

سبزیوں اور پھلوں کے متعلق:

ہم بات شروع کرتے ہیں کسی سبزی کو چھیلنے اور کاٹنے سے، کیونکہ کھانے کی ابتدا عام طور پر یہاں سے ہوتی ہے۔

...... سبزیوں میں کچھ وٹامنز ہوتے ہیں جو Water soluble (پانی میں حل پذیر) ہوتے ہیں۔ اگر سبزی کو پہلے کاٹا جائے اور پھر دھویا جائے تو یہ وٹامن سب ضائع ہو جاتے ہیں۔ اس لیے اصول یہ بنائیں کہ جب بھی سبزی آئے تو اس کو پہلے اسی حالت میں دھوئیں پھر اس کے بعد کاٹیں، تاکہ پانی میں حل پذیر وٹامنز ضائع نہ ہوں۔

...... کسی سبزی کو چھیلنا ہو تو جتنا کم سے کم چھیلیں اتنا بہتر ہے، اس لیے کہ یہ وٹامنز سبزی کی Skin (جلد) کے زیادہ قریب ہوتے ہیں۔ اگر زیادہ چھیل دیں گی تو یہ وٹامنز بھی ضائع ہو جاتے ہیں۔

...... اگر آپ آلو اور ایگ پلانٹ کو کاٹیں تو ان کو آپ پانی کے اندر ڈال دیں۔ اس سے ان کی decolouration (رنگت میں تبدیلی) نہیں ہوتی۔ اگر آپ سبزی کو پانی میں بوائل کریں تو اس پانی کو آپ پھینکیں نہیں، اس کو Gravy (شوربہ) کے لیے رکھ لیں۔

...... جو عورتیں پھل کاٹ کر پیش کرتی ہیں، ان کو یہ مشکل پیش آتی ہے کہ جب سیب کو کاٹا جائے اور وہ کچھ دیر پڑا رہے تو براؤن ہو جاتا ہے۔ اگر آپ سیب کو کاٹیں اور کٹی

ہوئی سائیڈ پہ تھوڑا سا لیمن جوس لگا دیں تو پھر وہ کتنی ہی دیر پڑا رہے، براؤن نہیں ہوتا۔

...... دھنیا، پودینہ وغیرہ کو ہمیشہ مسلم کلاتھ بیگ کے اندر ڈال کر پھر فریج کے اندر رکھیں، اس سے ان کے تازہ رہنے کا ٹائم لمبا ہو جاتا ہے۔

...... اگر سبز مرچوں کو سٹور کرنا ہو تو ان کی Stem (ٹہنی) کو توڑ دیا کریں۔ یہ چیز ان کے لمبے عرصہ تک تازہ رہنے میں مددگار ہوتی ہے۔

...... اگر آپ پیاز چھیل رہی ہیں تو اس کو چھیلتے ہی دس منٹ کے لیے پانی کے اندر ڈال دیں۔ اس کے بعد اس میں سے گیس نہیں نکلے گی اور آپ کو رونا نہیں پڑے گا۔ کیونکہ اکثر عورتیں جب پیاز کاٹتی ہیں تو آنکھوں سے بہت پانی نکلتا ہے، کیونکہ پیاز میں سے سلفر گیس نکلتی ہے جو Tearful (آنسو آور) ہوتی ہے۔ اسے پانی کے اندر دس منٹ کے لیے Soak کر دیں (بھگو دیں) تو سلفر گیس خود بخود ختم ہو جاتی ہے اور آپ کی آنکھوں سے پانی نہیں آئے گا۔

...... سبزی کو کاٹنے کے لیے ہمیشہ چاپنگ بورڈ استعمال کریں۔ کیونکہ اگر ماربل پر کاٹیں گی تو جو چھری چاقو ہے وہ Blunt (کُند) ہو جائے گا۔

...... اگر مکئی کے دانے نکالنے ہیں تو آپ اس کے اوپر سے پہلے پتے ہٹائیں، پھر اس کی Base (تنے والی سائیڈ) کو نیچے رکھیں، سرے کو اوپر رکھیں اور پھر چاقو کی بیک سائیڈ سے آپ اس کے اوپر سے جو دانے ہیں ان کو Peel off کریں (چھیلیں)۔ سارے کے سارے بہت اچھے طریقے سے چھل کر اتر جائیں گے، مشکل بھی پیش نہیں آئے گی۔

...... جب آپ نے پھل اور سبزیوں کو ریفریجریٹر میں رکھنا ہو تو کوشش کریں کہ ان کو اخباری کاغذ میں لپیٹ کر رکھیں۔ اس طرح وہ لمبے عرصے تک تر و تازہ رہیں گے۔

......ایک اور بڑی نکتے کی بات ہے کہ کئی مرتبہ ڈرائی فروٹس کو کسی سویٹ ڈش میں ڈالنے کے لیے Chop کرنا (کاٹنا) ہوتا ہے تو عورتوں کو مشکل پیش آتی ہے۔ جب بھی آپ نے ڈرائی فروٹ کو کاٹنا ہو تو اس کو ایک گھنٹے کے لیے فریز کر دیں۔ اس کے بعد آپ اپنے چاقو کو کچھ دیر گرم پانی میں رکھیں، تا کہ گرم ہو جائے۔ اب جب اس کو آپ کاٹیں گی تو آپ دیکھیں گی کہ اتنی آسانی کے ساتھ ڈرائی فروٹ کٹ جائے گا کہ آپ کو حیرانی ہوگی۔

......اگر آپ نے کوئی چیز فرائی کرنی ہے تو پہلے صرف آئل کو سبزی اور مسالہ جات ڈالے بغیر اچھی طرح گرم کریں۔

......اگر آپ کے پین (برتن) کے اندر مسالہ چپک رہا ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے پین (برتن) کے اندر آئل کی مقدار تھوڑی ہے۔

پکوڑے اور ٹکیوں وغیرہ کے متعلق ٹپس:

......اگر گرم گرم آئل کے اندر آدھا چائے والا چمچ بیکنگ سوڈا (میٹھا سوڈا) ڈال دیا جائے اور اس میں پکوڑا بنایا جائے تو اس سے پکوڑا نرم اور اچھا بنتا ہے۔

......اگر آپ کرنچی پکوڑا بنانا چاہتی ہیں تو انڈے کی سفیدی استعمال کریں۔ اس سے آپ کے پکوڑے کرنچی بنیں گے۔

......اگر آپ آلو کی ٹکیاں بنا رہی ہیں تو تسلی کر لیں کہ آلو اچھی طرح ابل گئے ہیں، پھر ان کو پہلے ٹھنڈا کر لیں، بلکہ بہتر یہ ہے کہ آپ ان کو تھوڑی دیر کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔ یہ چیز آلو کے سٹارچ (نشاستہ) کے سیٹ ہونے میں مدد کرتی ہے۔

......اگر آپ نے ''پوری'' بنانی ہے تو پہلے آپ اس کو رول کر کے بھیگے ہوئے

مسلم کلاتھ کے اندر ایک گھنٹے کے لیے رکھ دیں اور پھر اس کو فرائی کریں۔ اس سے ''پوری'' اچھی بنتی ہے۔

...... پوری کو زیادہ کرسپی بنانے کے لیے، جب اس کو آپ گوندھ رہی ہوں تو گوندھتے ہوئے گندم کے آٹے کے اندر تھوڑا سا چاول کا آٹا ملا دیں تو اس سے ''پوری'' کرنچی بنتی ہے۔

...... جب پکوڑے کے لیے بیسن تیار کر رہی ہوں تو اس میں اگر آپ تھوڑا سا کارن فلاور بھی ملا دیں تو اس سے پکوڑے خوب کرسپی بنتے ہیں۔

آملیٹ اور گریوی کے متعلق ٹپس:

......آملیٹ جتنا fluffy (نرم) ہو اتنا اچھا لگتا ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ آپ اس کو زیادہ سے زیادہ Shake کریں (ہلائیں)، چاہے کسی مشین کے ساتھ ہلائیں۔ ہوا کے Particles (ذرات) جتنا زیادہ انڈے میں مل جائیں گے اتنا زیادہ یہ نرم بنے گا۔

......عورتیں جب گرم تیل کے اندر گوشت ڈالتی ہیں تو آئل کے چھوٹے چھوٹے چھینٹے اس طرح اڑتے ہیں کہ ان کے ہاتھ جلتے ہیں۔ اس سے بچنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ فرائی پین کے اندر نیچے تھوڑا سا نمک ڈال دیا جائے پھر اس کے بعد اگر اس میں گوشت ڈالا جائے تو وہ Splatter (پھیلتا) نہیں ہوتا۔

...... اگر آپ gravy (شوربہ) بنانا چاہتی ہیں تو ہلکی آگ کے اوپر آپ مسالہ تیار کریں۔ اس طرح اس کا رنگ اور ذائقہ برقرار رہے گا۔ شوربے کا رنگ بنانے کے لیے ہمیشہ پکے ہوئے اور سرخ ٹماٹر استعمال کریں۔ اگر اس میں کوئی سبز حصہ آجائے تو نکال دیں۔

...... ایک بہت اہم نکتہ سنیئے! گریوی میں Garlic (لہسن) اور Ginger

(ادرک) ڈالیں...... لہسن 60٪ اور ادرک 40٪ کی نسبت سے ڈالیں...... یہ بہترین Combination (مجموعہ) ہے، جو گریوی کے ذائقے کو بہت اچھا بنا دیتا ہے۔

✺ ...... عورتیں گریوی تیار کرتی ہیں تو جب دیکھتی ہیں کہ مہمان زیادہ ہیں تو اس کو بڑھانے کے لیے ٹھنڈا پانی ڈال دیتی ہیں۔ اس سے کھانے کا ذائقہ خراب ہو جاتا ہے۔ اسے بڑھانے کے لیے ہمیشہ گرم پانی ڈالیں، تاکہ ذائقہ برقرار رہے۔

Cooking (پکانے) کے متعلق چند مفید ٹپس:

اب کوکنگ کے متعلق کچھ ٹپس دیکھ لیجیے!

✺ ...... ایک کپ دال بنانے کے لیے اس میں دو سے تین کپ پانی ڈالیں۔ اگر آپ کے پاس ثابت چنے ہیں تو ان کو پوری رات پانی میں بھگو کر رکھیں اور اگر دوسری دال ہے تو پکانے سے ایک گھنٹہ پہلے اس کو بھگو دینا کافی ہوتا ہے۔

✺ ...... کلچہ اور کچوری بنانے کے لیے جب پیڑا بنائیں تو ایک Table spoon (بڑا چمچ) گرم آئل کا اس میں ڈال دیں۔

✺ ...... اگر آپ نے ڈیزرٹ بنانی ہے تو ڈیزرٹ Full cream milk (بالائی والے دودھ) سے بنائیں، تاکہ گاڑھا کریمی ٹیکسچر بنے۔

✺ ...... جب بھی دہی کو مسالہ میں ڈالنا ہو تو اس کو اچھی طرح پھینٹ لینا چاہیے۔ جتنا دہی کو زیادہ پھینٹیں گی اور اس کو آہستہ آہستہ ملائیں گی اتنا مسالہ بہتر بنے گا۔

✺ ...... اگر آپ نے دودھ کو ابالنا ہے تو اس میں تھوڑا سا پانی ڈال دیں۔ پھر یہ برتن کے ساتھ Stick نہیں کرے گا۔

✺ ...... اگر آپ نے گھر میں لہسن، ادرک اور سبز مرچ کا Paste (پیسٹ) بنانا ہے

تو اس میں ایک چائے کا چمچ گرم تیل ڈال دیں اور ہلکا سا نمک بھی ڈال دیں، اس سے اس کا ذائقہ بھی برقرار رہے گا اور یہ پیسٹ زیادہ Fresh (تازہ) بھی رہے گا۔

......ایک بہت مفید ٹپ ہے۔ اگر آپ نے چاولوں کو بوائل کرنا ہے تو اس میں چند Drops (قطرے) لیموں کے ڈال دیں اور ایک Tea spoon (چائے کا چمچ) آئل کا ڈال دیں۔ اس کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہوگا کہ چاول کا ہر دانہ دوسرے سے الگ الگ ہوگا۔ وہ جو ہر دانہ دوسرے کے ساتھ مل جاتا ہے اور بالکل کھچڑی بن جاتی ہے، وہ نہیں بنے گی۔

......عورتیں کئی دفعہ نُوڈلز کو بوائل کرتی ہیں تو نوڈلز بھی ایک دوسرے کے ساتھ جڑ جاتی ہیں اور کھانے میں اچھی نہیں لگتیں۔ بوائل ہونے کے فوراً بعد ان کو نارمل ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں تو وہ الگ الگ رہیں گی۔

......آلو جو نمک ملے پانی میں بیس منٹ تک بھگوئے گئے ہوں، زیادہ آسانی سے بیک کیے جاسکتے ہیں۔

......بیکنگ میں اہم ٹپ ہے:

"Smaller the item, higher the baking temprature"

''جتنی کوئی آئٹم چھوٹی ہوگی اتنا بیکنگ ٹمپریچر زیادہ ہوگا۔''

چنانچہ اگر چاکلیٹ کوکیز بنانی ہوں تو 500 ڈگری پہ اس کو چار منٹ کے لیے آپ تیار کریں تو بہترین رزلٹ ملے گا۔

......ایک چیز جو عورتوں کو اکثر پریشان کرتی ہے کہ مسالہ جات کو سٹور کرتی ہیں تو ان کے اندر سے خوشبو چلی جاتی ہے۔ اس میں احتیاط یہ کریں کہ مسالہ جات کو ٹھنڈی اور

اندھیری جگہوں پر سٹور کیا کریں، نہ کہ اپنے چولہے کے اوپر۔ روشنی، نمی اور حرارت، یہ تین چیزیں ہیں جو مسالوں کی خوشبو ضائع ہونے کا سبب بن جاتی ہیں۔

……اگر آپ نے یخنی بنائی ہے تو اسے بڑی مقدار میں بنا کر سٹاک کر لیں اور اسے چھوٹے چھوٹے پلاسٹک بیگوں یا آئس کیوب ٹرے میں ڈال کر فریز کر لیں۔

……جب آپ نے مہمانوں کے لیے کچھ پکانا ہو تو کبھی بھی کسی ایسی Recipe (ترکیب) کا تجربہ نہ کریں جو آپ کے لیے نئی ہو، بلکہ تجربہ اس وقت کریں جب آپ نے خود کھانا ہو۔

……جب آپ نے پاستا بنانا ہو تو ڈبے کے اوپر جو ہدایات لکھی ہوتی ہیں، اس سے ایک منٹ کم پکائیں اور باقی کو پین میں ڈال کر پکائیں۔

……اگر آپ نے لہسن کو کاٹا ہے تو اپنے ہاتھوں کو دھونے سے پہلے سٹیل کے سنک پر زور زور سے رگڑیں۔ اس طرح وہ جو ہاتھ سے اس کی بو آتی رہتی ہے، وہ ختم ہو جائے گی۔

……اگر آپ کو پین میں مزید آئل ڈالنے کی ضرورت ہو تو کنارے پر ڈالیں۔ درمیان میں ڈالیں گی تو وہ اچھلے گا۔

……

"Deep fry the whole mixture for five for five second, so that each part of mixture be seen so that the mixture be saved from sticking to the pan."

"سارے مکسچر یعنی مرکب کو پانچ سیکنڈ تک تیل میں ڈال کر فرائی کر لیں۔ اس طرح کرنے سے سارے کا سارا مکسچر نظر آتا رہے گا اور اس کا فائدہ یہ ہے کہ مکسچر کڑاہی پر نہیں چپکے گا۔"

۞ ...... ایک صحت مند خوراک کے طور پر موٹی اور کریمی ڈریسنگ بنانے کے لیے آدھے مایونیز کو گریک طرز کی دہی کے ساتھ تبدیل کر دیں۔

۞ ...... اگلا نکتہ یہ ہے کہ ہمیشہ سادہ اور بنیادی مسالہ جات ہی استعمال کریں۔ بہت ساری عورتیں اِدھر اُدھر کے فارمولے استعمال کرتی ہیں، اس کا فائدہ نہیں ہوتا۔ کھانا بنانے کے لیے جو بنیادی مسالے ہیں، وہ ہیں: لال مرچ، سبز مرچ، ہلدی، نمک، ادرک، زیرہ اور لہسن۔ ان چند چیزوں کے ہونے کے بعد پھر مزید کسی اور چیز کی ضرورت نہیں ہوتی۔ کوشش کریں کہ اپنے کھانے کو انہی بنیادی چیزوں سے پکائیں۔

۞ ...... جب مچھلی پر نمک ڈالنا ہو تو اس طرح ڈالیں جس طرح Snow (برف باری) ہو رہی ہوتی ہے۔ اس سے مچھلی کے اوپر نمک ایک جیسا گرتا ہے اور کھانے میں وہ اچھی لگتی ہے۔

۞ ...... جب آپ بیک کر رہی ہیں تو اگر آپ نے مکھن اور انڈے کو بیکنگ میں استعمال کرنا ہے تو انہیں ساری رات کے لیے روم ٹمپریچر کے اوپر چھوڑ دیں۔

۞ ...... اگر آپ نے کھانا پکانا ہے تو اس سے پہلے کہ آپ پکانا شروع کریں، اس کی اصل Recipe (ترکیب) کو پڑھنے پر کچھ وقت لگائیں۔

۞ ...... یہ بھی ذہن میں رکھیں کہ کھانوں کی جو Recipees (ترکیبیں) ہیں، وہ صرف گائیڈ لائن ہوتی ہیں، کوئی بائبل نہیں۔ ان کے جو اجزا آپ کو پسند نہیں تو وہ تبدیل بھی کر سکتی ہیں۔

۞ Slow Roasted whole beef...... (تدریجاً روسٹ کیا ہوا بڑا گوشت) پورے ہفتے میں کئی چیزوں میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ مثلاً: سینڈوچ میں

استعمال ہوسکتا ہے...... پاستا میں استعمال ہوسکتا ہے......سالن میں استعمال ہوسکتا ہے۔ اس لیے جب اس کو بنانا ہوتو پھر زیادہ مقدار میں بنالیں۔

✿ ......خشک پیاز کو ٹھنڈا پانی بہا کر دھولیں اور پھر پانی کو جذب کر کے خشک کر لیں۔ یہ پیاز کو اس سلفر گیس سے پاک کر دے گا جو تازگی کو خراب کر دیتی ہے۔

✿ ......جب پاستا کو ابال رہے ہوں تو پانی میں آئل استعمال نہ کریں۔ یہ چیز ساس کو پاستا سے چپکنے سے بچاتی ہے۔

✿ ......اگر آپ نے ایک چاقو کو دراز میں رکھنا ہے تو اس کی تیز سائیڈ کے اوپر کور ضرور چڑھائیں، تاکہ بچے اس سے Hurt (زخمی) نہ ہوجائیں۔

✿ ......جب کبھی آپ لہسن کو استعمال کرنا چاہیں تو اس کو آپ سلائس کریں (کاٹیں)، اس کا پیسٹ نہ بنائیں، کیونکہ اس طریقے سے وہ Brown (براؤن) نہیں ہوگا۔

✿ ......جب آپ گوشت کو روسٹ کرنے لگیں تو گوشت کی سطح کو پیپر ٹاول کے ساتھ اچھی طرح خشک کرلیں، تاکہ گوشت میں نمی باقی نہ رہے، کیونکہ ایسے میں اگر اسے گرم تیل میں ڈالیں گے تو اس میں موجود زیادہ نمی اس کو روسٹ کے بجائے سٹیم کر دے گی۔

✿ ......کاسٹ آئرن کا پین، کچن میں پکانے کے لیے ایک بہت مفید برتن ہے، کیونکہ یہ پکانے کے لیے ایک ہموار سطح فراہم کرتا ہے اور دھونے میں بھی بہت آسان ہے۔

✿ ......ایک بہت اہم ٹپ یہ ہے کہ اگر آپ نے Garlic (لہسن) کو Process (استعمال) کرنا ہے تو اس کو ایک پلاسٹک بیگ کے اندر ڈال کر اس کو چاقو کے دستے کے ساتھ اچھی طرح Smash کرلیں (کوٹ لیں)۔ یعنی اس کو بورڈ پہ کاٹنے کے بجائے پہلے پلاسٹک بیگ میں ڈال کر اس کو چاقو کے دستے کے ساتھ اچھی طرح کوٹ لیں، اس

طرح آپ کے بورڈ اور چاقو کے اندر اس کی Smell (بو) نہیں آئے گی۔

...... اپنے کچن میں ایک اعلیٰ کوالٹی کا زیتون کا تیل ضرور رکھیں۔ اس کی ایک تھوڑی سی پھوار کسی بھی ڈش میں ذائقہ لاسکتی ہے۔

...... ہمیشہ تیز چھری استعمال کریں، یہ کام کو آسان بنا دیتی ہے۔

...... اگر آپ نے Vegetables (سبزیات) کو بوائل کرنا ہے تو بوائل کرنے کے بعد اگر ان کو بہت ٹھنڈے پانی کے اندر ڈال دیں تو سبزی کا رنگ ختم نہیں ہوتا اور وہ ڈش کے اندر بہت اچھی لگتی ہیں۔

...... جب آپ سالم چکن تیار کر رہی ہوں تو اس میں جو Breast (سینہ) ہے، وہ جلدی بن جاتی ہے اور چکن کی Legs (ٹانگیں) ہیں، وہ دیر سے بنتی ہیں۔ آپ دونوں کو اکٹھا تیار کریں، مگر بریسٹ کو آپ چند منٹ پہلے نکال لیں اور لیگز کو چند منٹ مزید پکاتی رہیں، تاکہ وہ اچھی طرح پک جائیں، کیونکہ یہ زیادہ ٹائم لیتی ہے۔

...... جب فروٹ اپنے عروج کے موسم پہ ہو تو اس کو اس وقت زیادہ مقدار میں خرید لیں اور کسی ہوا بند برتن میں ڈال کر فریز کر لیں اور اسے پورا سال استعمال کریں۔

...... تلسی کے پتوں کو اگر آپ اس طرح سے رکھیں کہ اس کی ٹہنی گلاس میں پانی کے اندر رہے تو وہ کئی دن تک تازہ رہتی ہیں۔

...... جب بھی آپ کھانا پکائیں تو مہمان کو پیش کرنے سے پہلے خود ذائقہ چیک کر لیں۔

...... Cauliflower (پھول گوبھی) پکاتے ہوئے تھوڑا سا دودھ نمکین پانی میں ڈال کر اس میں ملا دیں، اس سے اس کا رنگ Bright white (چمکدار سفید) رہے گا۔ پھر جب اس کو آپ پکا لیں اور اب کوکنگ کو بند کرنا ہے تو یہ نہیں کہ صرف اوون

بند کر دیا، بلکہ اس کو نیچے پانی کے اندر ڈال کر یکدم ٹھنڈا کر دیں۔ اس سے اس کا رنگ اور ذائقہ اچھا رہے گا۔

......جب آپ نے کوئی چیز گرل کرنی ہو (آگ پر سینکنی ہو) تو اسے گرل کرنے سے ایک گھنٹہ پہلے فریج سے نکال لیں، تا کہ وہ Defrost (غیر منجمد) ہو جائے۔

......بیکنگ کے دوران پوری پیمائش کے ساتھ چیز لیں۔ بہت ساری عورتیں بیکنگ میں Estimate (اندازے) کرتی ہیں۔ کبھی اندازے سے چیز نہ لیں، ہمیشہ تول کر لیں۔

......تازہ سبزیوں کی ٹہنیاں، سلاد اور سینڈوچ میں استعمال کریں اور پتے گریوی (شوربہ) کے لیے چھوڑ دیں۔

......اگر آپ نے دیکھنا ہے کہ آپ کی Fish (مچھلی) صحیح بن گئی ہے یا نہیں بنی؟ تو مچھلی گوشت اور سبزی کی doneness (گلائی) چیک کرنے کے لیے کیک ٹیسٹر استعمال کریں۔

......اگر آپ نے مہمان کے آگے کیک رکھنا ہے تو اسے کھانے سے بیس منٹ سے زیادہ پہلے سلائس نہ کریں۔ یعنی اگر تو بیس منٹ کے اندر اس کو کھایا جائے گا پھر تو ٹھیک ہے، لیکن اگر زیادہ دیر لگنی ہے تو پھر اسے نہ کاٹیں، بلکہ اسے ایسے ہی مہمان کے آگے رکھ دیں، وہ خود ہی کھانے سے پہلے اسے سلائس کر لیں گے، کیونکہ یہ بڑی جلدی خشک ہو جاتا ہے۔

......بعض مرتبہ عورتوں نے لیموں سے جوس لینا ہوتا ہے، لیکن لیموں سے جوس بہت کم نکلتا ہے۔ زیادہ جوس نکالنے کا طریقہ یہ ہے کہ جوس نکالنے سے پہلے لیموں کو

اپنی ہتھیلیوں کے اندر رکھ کر اچھی طرح رول کریں یا اسے مائیکروویواوون میں دس سیکنڈ دے دیں۔اس کے بعد جوس نکالیں تو زیادہ سے زیادہ جوس نکل آئے گا۔

......ایک صحیح Vegetable soup (سبزیوں کا سوپ) بنانے کے لیے اسے گاجر، پیاز، مرچ اور ٹماٹر سے شروع کریں، جنھیں تیل یا مکھن میں پکایا گیا ہو۔

"Sorted in oil or butter before you add any liquid it brings out taste and caramalises the sugar."

''کوئی بھی مائع چیز ڈالنے سے پہلے تیل یا مکھن میں اسے ہلکی آنچ پر تھوڑا سا فرائی کریں، اس سے ذائقہ نمایاں ہوجاتا ہے اور چینی کریمیلائز (سوختہ) ہوجاتی ہے۔''

......پکانے کا کام شروع کرنے سے پہلے سبزیوں اور گوشت کی تمام کٹنگ مکمل کر لیں اور ساس وغیرہ بنالیں۔

......جب آپ کھانا بنا رہی ہوں تو کھانا بنانے کے ساتھ ساتھ اپنے کچن کے ٹیبل کا جو ٹاپ ہے، اس کو ساتھ ساتھ صاف بھی کرتی رہیں، اس سے جگہ زیادہ صاف رہتی ہے۔

...... ہمیشہ تازہ ترین Garlic (لہسن) خریدیں۔ جتنا لہسن تازہ ہوگا اتنا وہ سویٹ ہوگا، اس کا ذائقہ Bitter (کڑوا) نہیں ہوگا۔

......خوشبودار ادرک کو Stove (چولہے) کے قریب رکھیں۔ اگر کھانے کے اندر تازہ ادرک ڈال دیا جائے تو نمک کا ٹیسٹ ملتا ہے۔ چنانچہ بلڈ پریشر والوں کو سالٹ یوز کرنے کی ضرورت نہیں رہتی۔

......انڈے کو سپینش طریقے سے فرائی کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ زیتون کے تیل کی ایک اچھی مقدار لے کر اسے انڈا ڈالنے سے پہلے اچھی طرح گرم کرلیں۔ Spatula

(انڈے کے پلٹے) کو پہلے آئل میں گرم کرلیں، انڈا اس کے ساتھ چپکے گا نہیں۔

...... سبزیات کو پانی سے تر پیپر ٹاول میں ڈھیلا ڈھالا لپیٹ کر کسی بند بیگ میں ڈال کر رکھ دیا جائے تو ان کی تازگی کی لائف میں چار دن تک کا اضافہ ہو جائے گا۔

...... اگر آپ یہ جاننا چاہتی ہیں کہ کیا آپ کا تیل اتنا گرم ہے کہ اب اس میں فرائی ہوسکتا ہے تو ایک لکڑی کی چمچ آپ اس آئل کے اندر ڈالیں۔ اگر اس چمچ کے گرد بلبلے بن رہے ہیں تو یہ گرم ہے اور اگر بلبلے نہیں بن رہے تو یہ ابھی ٹھنڈا ہے۔ یہ ایک اچھا Trick ہے۔

...... جب آپ نے کھانا بنانا ہو تو آئل کی کوالٹی بہت اچھی ہونی چاہیے۔ پکانے سے پہلے آپ آئل کو سونگھ لیا کریں اور اس کو Taste (چکھ) بھی لیا کریں۔ جو آئل کوکنگ سے پہلے اچھا ٹیسٹ نہیں رکھتا اور اچھی Smell (بو) نہیں رکھتا، وہ پکانے کے بعد کھانے کو بھی خراب کر دے گا۔ تو یہ ذہن میں رکھیں کہ جو تیل استعمال کرنا ہے اس کو انگلی ڈال کر ٹیسٹ بھی کریں اور سمیل بھی کریں۔ اس کی خوشبو بھی اچھی ہونی چاہیے اور ذائقہ بھی اچھا ہونا چاہیے۔ پھر یہ اچھا کھانا بنائے گا۔

...... کھانے کے لیے

"Cook more often do not study just cook"

''کھانا زیادہ دفعہ بنایا کریں، پڑھائی میں نہ لگیں، بس کھانا پکائیں۔''

...... جب آپ برتن کے اندر کھانا ڈال چکیں، اب اس برتن کو اس طرح سے گھما دیں کہ اس کا ہینڈل آپ کی طرف نہ رہے، کیونکہ اکثر ایکسیڈنٹ اس لیے ہوتے ہیں کہ عورتیں تیزی سے آگے پیچھے چلتی ہیں اور ہینڈل سے ان کے ہاتھ ٹکراتے ہیں، پھر یا تو

کھانا گر جاتا ہے یا پھر کام خراب ہوتا ہے۔

...... اگر آپ نے بڑی تعداد میں Salad (سلاد) تیار کرنا ہے تو اس کے اوپر آپ ڈریسنگ نہ ڈالیں۔ ڈریسنگ کو آپ سائیڈ پہ رکھیں اور مہمان کو کہیں کہ وہ ڈریسنگ خود ڈال لیں۔

...... مچھلی کی جلد کو کرسپی بنانے کے لیے مچھلی کو کسی پیپر ٹاول پر ڈالیں۔ وہ اس طرح کہ اس کی جلد نیچے ٹاول کی طرف ہو، تاکہ اس کی نمی جذب ہو جائے۔ اب اسے بٹر میں فرائی کریں تو اس کی جلد کرسپی بن جائے گی۔

...... اگر آپ نے پیاز کو براؤن کرنا ہے تو یہ ذہن میں رکھیں کہ پیاز اگر زیادہ ڈارک ہو جائیں گے تو آپ کا کھانا کبھی بھی اچھے Taste (ذائقہ) والا نہیں بنے گا۔ اگر آپ ان کو سیاہ کر بیٹھی ہیں تو اب ان کو ضائع کر دیں، دوبارہ پھر نئے پیاز ڈال کر ہلکی آگ کے اوپر ان کو براؤن کریں۔ جب پیاز براؤن ہوں گے تو کھانے کا ذائقہ اور رنگ بہت اچھا ہوگا۔ یہ ایک ایسی چیز ہے جس سے آپ کو اپنے کھانے کے ذائقے کا اور رنگ کا شروع سے ہی اندازہ ہو جاتا ہے۔ بہت ساری عورتیں اس کو اتنا اہم نہیں سمجھتیں، یہ چیز بہت اہم ہے۔

...... جب آپ پاستا بنائیں تو اس کے پانی کا تیسرا حصہ گرانے کے بجائے الگ کر لیں۔ جب آپ پاستا میں ساس ڈالنے لگیں تو اس پانی کا تھوڑا سا حصہ ساس میں ڈالیں۔

"Sauce in it will add good taste and creaminess will

makes the difference."

''اس میں سوس ڈالنے سے ذائقے میں اضافہ ہوگا اور اس کا کریم جیسا ہونے سے مثبت

فرق پڑے گا۔"

...... جب آپ گوشت خرید رہی ہیں تو قصاب سے ضرور پوچھیں کہ یہ Fresh (تازہ) ہے یا نہیں؟ آپ گوشت کو سونگھیں، سونگھنے سے گوشت کی تازگی کا پتہ چل جاتا ہے۔

...... اگر آپ Chillies (مرچوں) کی شدّت کو کم کرنا چاہتی ہیں کہ زیادہ مرچیں نہ ہوں تو ان کے بیج کو آپ نکال دیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ مرچ تو کم ہوگی، لیکن خوشبو زیادہ ہوگی۔

مہمان کا ثواب مفت میں:

کھانا بناتے ہوئے ایک بات تو یہ ذہن میں رکھیں کہ ہمارے بزرگوں نے لکھا ہے کہ جو عورت کھانا تیار کر رہی ہے، اگر وہ اس میں پانی ملانا چاہتی ہے اور وہ اس میں ایک گھونٹ پانی اس لیے ڈال دیتی ہے کہ اگر مہمان آگئے تو ان کو یہ کھانا پورا ہو جائے گا۔ مہمان نہ بھی آیا تو پکانے والی عورت کو مہمان کا کھانا بنانے کا ثواب مل جائے گا۔ تو کوکنگ میں ہمیشہ ذہن میں رکھیں کہ ہم نے صرف گھر کے چار بندوں کے لیے کھانا نہیں بنانا، بلکہ تھوڑا سا پانی اس میں زیادہ ڈال کر مہمان کی نیت بھی کرنی ہے۔ نیت مہمان کی کریں اور مزے خود اڑائیں۔

جہنم کی آگ کی یاد دہانی:

ایک اور بات ذہن میں رکھیں کہ کھانا تیار کرتے ہوئے عورتوں کو آگ سے واسطہ پڑتا ہے تو کوشش کریں کہ جہنم کی آگ کو بھی یاد رکھیں کہ اگر دنیا کی آگ گوشت کو جلا دیتی

ہے، اس طرح چیزوں کو بوائل کر دیتی ہے اور چیزوں کو اس طرح بھون دیتی ہے تو قیامت کے دن جہنم کی آگ ہمارے جسموں کو کس طرح سے بھونے گی؟

ذکر کے ساتھ کھانا بنانا:

کھانا بناتے ہوئے ایک بات کا بہت خیال رکھیں کہ اس دوران آپ یا تو کلمہ پڑھیں یا قرآن پاک پڑھیں۔ صحابیات کھانا بناتے وقت قرآن پاک کی تلاوت کیا کرتی تھیں۔ چنانچہ ایک واقعہ ہے کہ ایک صحابیہ نے تنور پہ روٹیاں لگوائیں اور جب اٹھنے لگیں تو کہنے لگیں: ''لے بہن! میری تو روٹیاں بھی پک گئیں اور میرے تین پارے بھی مکمل ہو گئے۔'' تو روٹی لگانے کے دوران گویا وہ تین تین پارے تلاوت کر لیتی تھیں۔

آپ کوکنگ کے دوران ذکر کریں گی، پھر یہ کھانا گھر کے لوگوں کے پیٹ میں جائے گا اور ان کے دلوں میں نور آنے کا سبب بنے گا۔ آپ کی اولاد خود بخود نیک بنے گی۔ بعض عورتیں اولاد کی نافرمانی کے شکوے تو کرتی ہیں، مگر اس بات کو بھول جاتی ہیں کہ ہم نے کھانا بناتے ہوئے کبھی اللہ کو یاد ہی نہیں کیا۔ بغیر ذکر کے کھانا بنے گا تو وہ ظلمت پیدا کرے گا اور ذکر کے ساتھ کھانا بنے گا تو وہ دل میں نور پیدا کرے گا۔ اس لیے نمازی بندے کا بنا ہوا کھانا نور والا ہوتا ہے اور بے نمازی کا بنا ہوا کھانا بے نور ہوتا ہے۔

ہمارے حضرت خواجہ فضل علی قریشی رحمۃ اللہ علیہ اتنی احتیاط فرماتے تھے کہ بے نمازی عورت کا بنا ہوا کھانا ہی نہیں کھاتے تھے اس لیے کہ یہ دل میں ظلمت پیدا کرتا ہے۔ اگر ان کے سامنے کھانا پیش کر دیا جاتا تھا تو وہ کھانے کو دیکھ کر پہچان لیتے تھے کہ یہ نمازی عورت کا بنا ہوا ہے یا بے نمازی عورت کا بنا ہوا ہے۔ وہ فرماتے تھے: ''مجھے کھانے کا نور بتا دیتا ہے کہ مجھے کس نے بنایا ہے؟''

اس لیے باوضو ہو کر ذکر کے ساتھ کھانا بنانا، یہ گھر والوں کے لیے نیکی کا سبب بنتا ہے۔

کھانا بنانے پر سب کی عبادت کا ثواب:

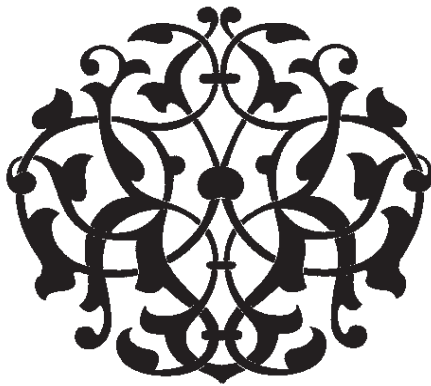
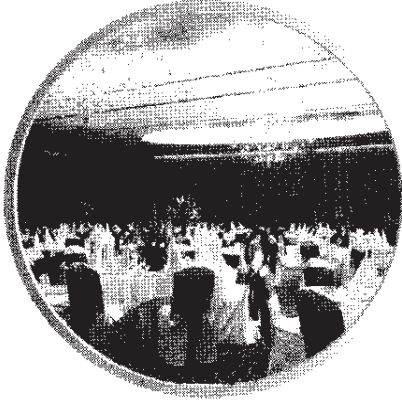
ایک اور بات سنیے! ایک مرتبہ نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام ایک سفر پر تشریف لے گئے۔ بہت سارے صحابہ بھی ساتھ تھے۔ اب ان میں سے کچھ صحابہ ایسے تھے کہ جن کے ذمے کھانے پکانے کی خدمت لگ گئی۔ باقی صحابہ تو نمازیں پڑھتے، تلاوت کرتے اور خوب عبادت میں لگے رہتے، لیکن جو خدمت کی جماعت کے لوگ تھے وہ صرف کھانے پکانے کی خدمت میں ہی لگے رہتے۔ جب چند دن کا قیام ختم ہوا اور وہ واپس آنے لگے تو خدمت کی جماعت نے نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کی خدمت میں عرض کیا: اے اللہ کے حبیب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم! ہمارے بھائی تو خوب ذکر، تلاوت اور عبادت کے اندر مشغول رہے اور انہوں نے تو اللہ کو عبادت کے ذریعے خوب راضی کیا اور ہم تو صرف آگ جلاتے تھے اور کھانا بناتے تھے اور ان لوگوں کو Serve (پیش) کرتے تھے۔ نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا: ''ان لوگوں کو جتنا ثواب ملا، جو خدمت کی جماعت میں کام کرنے والے ہیں، ان میں سے ہر ہر بندے کو اتنا ثواب ملے گا۔

اس لیے آپ گھر میں جو کھانا بناتی ہیں تو اسے کھا کر آپ کے گھر کے جتنے لوگ بھی نیکی کریں گے، نمازیں پڑھیں گے، ان کا ثواب آپ کو بھی ملے گا۔ اس لیے کھانا بنانے کو ایک اعزاز سمجھیں، اپنے لیے ایک سعادت سمجھیں کہ میرا بنا ہوا کھانا یہ لوگ کھائیں گے اور ان کی نمازوں کا، روزوں کا، نیکی کا ثواب ہمیں بھی ملے گا۔ عورت کے اوپر اللہ نے کتنی رحمت کر دی ہے کہ تھوڑی دیر کھانا بنائے اور پھر مردوں کی اتنی عبادتوں کا ثواب گھر بیٹھے اس کو مل جائے۔

بہتر کوکنگ جاننے والی عورت اللہ کی پسندیدہ:

کھانا ایک ہنر ہے۔ ہر عورت کو اچھا کھانا بنانا آنا چاہیے۔ حدیث پاک میں ہے کہ اللہ تعالیٰ ہنر والے بندے کو بے ہنر بندے کی نسبت زیادہ پسند فرماتے ہیں۔ اگر ہنر والا مومن اللہ کو زیادہ پسند ہے تو جس عورت کو بہتر کوکنگ آتی ہوگی، وہ بھی اللہ کو زیادہ پسند ہوگی، بہ نسبت اس عورت کے جس کو کوکنگ آتی ہی نہیں ہے۔ اس لیے کہ یہ ایک فن ہے، یہ ایک ہنر ہے، جس عورت کو آتا ہے وہ مہمان نوازی اچھے طریقے سے کرسکتی ہے۔ چنانچہ کھانا شوق سے بنائیں اور ذکر کے ساتھ بنائیں۔

یہ بھی ذہن میں رکھیں کہ جس طرح ہم دنیا میں کھانوں کے محتاج ہیں اسی طرح ہم آخرت میں بھی محتاج ہوں گے۔ اللہ تعالیٰ نے جیسے دنیا میں یہ نعمتیں دی ہیں، اپنے وقت پہ اللہ تعالیٰ ہمیں آخرت میں بھی یہ نعمتیں عطا فرمادے۔ (آمین ثم آمین)

﴿وَاٰخِرُ دَعْوٰنَا اَنِ الْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ﴾

دعوت کا انتظام

Party Management

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ وَكَفٰى وَسَلَامٌ عَلٰى عِبَادِهِ الَّذِيْنَ اصْطَفٰى، أَمَّا بَعْدُ!

فَاَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ ○ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ○

﴿وَيُطْعِمُوْنَ الطَّعَامَ عَلٰى حُبِّهٖ مِسْكِيْنًا وَّيَتِيْمًا وَّاَسِيْرًا ۝٨﴾ [الانسان:۸]

سُبْحٰنَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُوْنَ ○ وَسَلٰمٌ عَلَى الْمُرْسَلِيْنَ ○

وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ ○

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّعَلٰى اٰلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّبَارِكْ وَسَلِّمْ

ہر عورت کو عام طور پر گھر کے لوگوں کے لیے کھانا پکانا پڑتا ہے۔ کبھی کبھی مہمان بھی زیادہ آجاتے ہیں اور مہینے دو مہینے میں ایسا بھی ہوتا ہے کہ فیملی ممبرز کو دعوت دی جاتی ہے اور ایک بڑی Party (دعوت) بن جاتی ہے، جس میں کھانے کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ تو زندگی میں کچھ Events (مواقع) ایسے آتے ہیں کہ جن میں عورت کو ایک بڑی

پارٹی کا بندوبست کرنا پڑتا ہے۔

جائز خوشیوں کا اہتمام کرنا چاہیے:

مثال کے طور پر: بچے کا عقیقہ ہے۔اس میں فیملی کے ممبرز بھی آتے ہیں اور فرینڈز بھی آتے ہیں تو حلقہ بڑھ جاتا ہے۔اسی طرح بچے نے حفظِ قرآن مجید مکمل کیا یا بچی عالمہ بن گئی تو یہ جو جائز خوشیاں ہیں، ان کو اگر ہم منائیں گے تو اس کا فائدہ یہ ہوگا کہ ناجائز خوشیوں کے منانے سے ہم بچ جائیں گے۔ہمیں چونکہ جائز خوشیاں منانے کی عادت نہیں، اس لیے پھر ناجائز خوشیاں منانے کے بہانے بناتے ہیں، جیسے یہ بچے کا برتھ ڈے ہے۔ان چیزوں کی کیا ضرورت ہے......؟ جائز خوشیوں کو اچھی طرح مناؤ اور اس پہ اجر بھی پاؤ۔ بچے کے قرآن مجید کا حفظ ہونا، تعلیم مکمل ہونا، یہ جائز خوشیاں ہیں۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

﴿فَبِذٰلِكَ فَلْيَفْرَحُوْا ط﴾ [یونس:۵۸]

’’تم اس پہ خوش ہو جاؤ۔‘‘

تو حفظ کی خوشی قرآن سے ثابت ہے۔ایسی خوشیوں کو منانا شرعاً بھی درست ہے اور عرفاً بھی درست ہے۔ اس کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ پھر اس سے لوگ غیر شرعی خوشیاں منانے سے بچ جاتے ہیں۔

آج کا موضوع:

جب پارٹی بڑی ہوتی ہے تو اس کا انتظام بھی زیادہ بڑا ہوتا ہے۔اس وقت پھر معمول سے ہٹ کر کچھ انتظامات کرنے ہوتے ہیں اور عورتوں کو ایک ٹینشن ہوتی ہے کہ پارٹی کے

انتظامات میں کوئی کمی نہ رہ جائے، کیونکہ کھانوں کا انتظام تو انہوں نے ہی کرنا ہوتا ہے، ہر جگہ تو باہر سے بندوبست نہیں کیا جا سکتا تو اس لیے آج کا عنوان ہم نے Party Managemnet (دعوت کا انتظام) رکھا ہے کہ عورت کو اگر کسی پارٹی کا بندوبست کرنا بھی پڑ جائے تو اس کے اندر اتنی قابلیت ہو کہ وہ اسے بخوبی کر سکے۔ اس کے لیے وہ ایک لسٹ بنا لے اور اس لسٹ کی ایک ایک آئیٹم کو وہ کراس کرتی رہے کہ یہ کام بھی کر لیا، یہ کام بھی کر لیا، حتیٰ کہ جب پوائنٹ ٹو پوائنٹ سب کام کر لے گی تو پارٹی بہترین طریقے سے ہو جائے گی۔ تو گویا آج کا بیان Party made easy (پارٹی آسان) ہے۔

نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کے دور میں دعوت کیسی ہوتی تھی؟

نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کے دور میں کھانے پینے کے لیے بڑے برتن استعمال ہوتے تھے۔ آج کل تو ہمارے پاس ہر بندے کے لیے الگ پلیٹ ہوتی ہے اور پھر مختلف کھانوں کے لیے الگ الگ پلیٹیں ہوتی ہیں۔ ایک گہری پلیٹ ہے، ایک بڑی پلیٹ ہے، ایک ڈیزرٹ پلیٹ ہوتی ہے، وہاں ایسا نہیں تھا۔ بڑے بڑے برتن تھے اور مل جل کر کھانے کو پسند کیا جاتا تھا۔ چنانچہ بڑی بڑی پراتیں ہوتی تھیں، ان میں کھانا ڈال دیا جاتا تھا اور سب اسی میں سے کھا لیتے تھے۔ شریعت کہتی ہے کہ کھانے میں جتنے ہاتھ زیادہ ہوں گے، اتنی برکت زیادہ ہوگی۔ اس سے محبت بھی بڑھتی ہے۔

[سنن أبي داود، حديث: ٣٧٦٦]

بلکہ نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کے زمانے میں صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کے پاس لکڑی کا بنا ہوا ایک پیالہ تھا۔ وہ اتنا بڑا تھا کہ پورے اونٹ کا گوشت پکا کر اس کے اندر ڈال دیا جاتا تھا اور پھر صحابہ کرام رضی اللہ عنہم اس پیالے کے گرد، گھٹنوں کے بل بیٹھ کر یعنی بیٹھے بھی ہیں، کھڑے بھی ہیں،

تو گھٹنوں کے بل بیٹھ کر اس میں سے کھایا کرتے تھے۔

[سنن أبي داود، حدیث:۳۷۷۵]

مجمع کے اعتبار سے کھانے کا اندازہ:

غزوۂ بدر میں جب نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام تشریف لے گئے تو صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نے ایک آدمی کو پکڑا...... جو کافروں کے لشکر کے ساتھ آیا تھا...... اور اس سے پوچھا: بتاؤ! آنے والے لوگ کتنے ہیں؟ وہ کبھی کچھ بتاتا، کبھی کچھ بتاتا...... مجھے اس وقت عدد تو مستحضر نہیں ہے کہ وہ کتنے سو کہتا تھا؟ لیکن وہ کبھی کچھ کہتا تھا، کبھی کچھ کہتا تھا...... پتہ نہیں چلتا تھا کہ کتنے ہیں؟ ایک صحابی نے تو اس کو تھپڑ بھی لگائے کہ صحیح بتاؤ۔ بالآخر اس کو نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کے پاس لے گئے...... اللہ کے پیارے حبیب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم تو بہت دانا تھے...... آپ نے صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کو فرمایا: ''اس کو مارنے کی ضرورت نہیں، اس کی Capability (صلاحیت) ہی اتنی نہیں ہے کہ یہ مجمع کا اندازہ لگا کے صحیح تعداد بتائے۔ پھر نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اس سے ایک سوال پوچھا: اچھا! یہ بتاؤ کہ اس مجمع کے لیے کتنے اونٹ روزانہ ذبح ہوتے ہیں؟ اس نے بتا دیا کہ اتنے...... اللہ جانے پانچ تھے، سات تھے، جو بھی تھے...... جب اس نے کہا کہ اتنے اونٹ ذبح ہوتے ہیں تو نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فوراً فرمایا: ''اتنے اونٹوں کا کھانا تقریباً ایک ہزار لوگ کھا سکتے ہیں، تو میرا اندازہ ہے کہ ہمارے دشمن کی تعداد ایک ہزار ہے۔''

[مسند احمد بن حنبل:۱/۱۱۷، حدیث:۹۴۸]

سبحان اللہ!! ایسی بات پوچھی کہ جو بتانے والے کے لیے بھی آسان تھی اور جس سے اپنا فیصلہ کرنا بھی آسان تھا۔ یہ دانائی اور حکمت، اللہ نے اپنے حبیب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو عطا فرمائی تھی۔

ہمارے ہاں آج کل بڑی تقریبات میں دیگیں بنتی ہیں تو اگر سالن کی ایک دیگ پکی

ہوئی ہو تو سو آدمی آرام سے اس کھانے کو کھا لیتے ہیں۔ مجمع کے حساب سے کھانے کا بندوبست کرنا پڑتا ہے۔

دعوت کے اہم اقدامات

عورت اگر فیصلہ کرلے کہ ہم نے دعوت کرنی ہے تو اس کے لیے کچھ اقدامات ہیں جو کرنے ہوتے ہیں، وہ آپ ذرا غور سے سنیں یا لکھ لیں:

دعوت سے تین ہفتے پہلے کے کام:

پہلا قدم ہے، دعوت سے تین ہفتے پہلے کیا کرنا ہے؟ اس میں چند باتیں ہیں:

پہلی بات ہے، دعوت دینا:

"Set the date , confirm the date and make the anvitation list."

”تاریخ مقرر کرنا، تاریخ کنفرم کرنا اور دعوتی فہرست بنانا۔“

جتنے بندے آپ کی جگہ میں پورے آتے ہیں، اس سے بیس پرسنٹ (۲۰٪) بندے کم مدعو کریں، کیونکہ دیکھا یہ گیا ہے کہ ایک بندے کو دعوت دی جاتی ہے تو ہمارے ماحول معاشرے میں ایک کی جگہ تین بندے پہنچ جاتے ہیں، اس لیے جتنے بندے آپ کی جگہ پر پورے آسکتے ہیں، اس سے بیس پچیس پرسنٹ کم لوگوں کو آپ دعوت دیں۔ یہ لسٹ تین ہفتے پہلے بنانی ہوتی ہے اور پھر اسی اعتبار سے آگے ان لوگوں کو

دعوت دینی ہے۔ اس کی آگے تفصیل ہے کہ

......دعوت نامے بھیج کر لوگوں کو مدعو کریں۔

......میل سے خط لکھ کر دعوت دیں۔

......ای میل بھیجیں۔

......فون پہ دعوت دیں یا میسیج کریں۔

یہ سب چیزیں ٹھیک ہیں، کسی بھی طریقے سے مہمان کو دعوت دی جاسکتی ہے۔

2 ......مینو طے کرنا:

دوسری بات ہے: Plan the menu (مینو طے کرنا)

آپ یہ طے کریں کہ آپ نے پارٹی کے اندر کیا کیا کھانے Serve (پیش) کرنے ہیں؟ Recpe (ترکیب) کی ایک لسٹ بنائیں۔ اس میں اصول یہ ہے کہ جب بڑی پارٹی ہو تو آپ وہ کھانے پسند کریں جن کو پہلے سے بنا کر رکھا جاسکتا ہو یا فریز کیا جاسکتا ہو، کیونکہ اگر ایسے کھانے ہیں کہ جو عین موقع پہ بنا کر Serve (پیش) کرنے ہیں تو وہ مشکل میں ڈال دیتے ہیں۔ لہٰذا بڑی پارٹیوں میں ہمیشہ وہ مینو بنائیں کہ جو کھانے ایڈوانس میں تیار کر کے فریز کیے جاسکیں۔

3 ......کھانے کی ٹائم لائن بنانا:

پھر تیسری بات ہے: Create a time line

ایک ٹائم لائن بنائیں کہ کھانے بنانے میں کتنا کتنا وقت لگے گا......؟ ایک لسٹ بنائیں کہ ہر ڈش کتنا پہلے بنائی جاسکتی ہے......؟ اس سے پھر شاپنگ لسٹ بنائیں، پھر

آرڈر کریں، اگر کوئی چیز منگوانے والی ہے، خاص طور پر اگر بیکری کے آئیٹم آپ نے خریدنے ہیں تو بیکری کو آپ آرڈر بھی کرسکتی ہیں۔

4 ...... دعوت میں استعمال ہونے والی اشیا کا انتظام:

چوتھی بات ہے کہ یہ Arrangement (انتظام) کریں کہ آپ کو پارٹی کے لیے کیا کیا چیزیں رینٹ پہ لینی پڑیں گی یا Borrow (عاریتًا) لینی پڑیں گی؟ مثال کے طور پر: پلیٹیں، گلاس، میز یا چمچ وغیرہ۔ان چیزوں کی آپ باقاعدہ ایک لسٹ بنائیں کہ کون سی چیزیں آپ رینٹ پہ لے سکتی ہیں؟ کون سی ادھار لے سکتی ہیں؟ اور کون کون سی آپ کے پاس گھر میں موجود ہیں؟

5 ...... دعوت میں معاون افراد کا انتظام:

پانچویں بات ہے:

"Line up any help that you might need ."

آپ کو پارٹی کے لیے کہاں کہاں مدد کی ضرورت ہوگی؟ مثال کے طور پر: اگر صفائی کے لیے زیادہ Maids (کام والی عورتیں) چاہییں تو آپ اس کا بھی پہلے سے انتظام کرلیں اور اگر کچھ Responsibility (ذمہ داری) آپ فیملی ممبرز کو یا فیملی فرینڈز کو دے سکتی ہیں تو اس معاملے میں وہ بھی مدد کرتے ہیں۔ ایک بہن نے دعوت کی اور باقی بہنیں دعوت کے دن آکر اس کی معاونت کردیتی ہیں، ان کی بھی لسٹ بنالیں۔

تو یہ تین ہفتے پہلے کرنے کے کام ہیں۔

دو ہفتے پہلے کے کام:

پھر دو ہفتے پہلے کیا کرنا پڑے گا؟ یہ بھی لکھ لیں:

......گراسری اور شاپنگ اور ککنگ کا ایک پہلا راؤنڈ کر لیں۔

......وہ ڈشز بنالیں جنہیں فریز کیا جا سکتا ہے۔ اور

......دعوت سے دو ہفتے پہلے آپ دستر خوان بچھا کر ٹرائل کر لیں کہ مہمان اس جگہ پر آسانی سے پورے آ بھی سکیں گے یا نہیں۔

ایک ہفتہ پہلے کے کام:

ایک ہفتہ پہلے کیا کرنا ہے؟

1......صفائی کرنا:

پورے گھر کو صاف کر لیں، تاکہ پارٹی والے دن آپ کسی مشکل میں نہ ہوں۔

2......سٹیج سیٹ کرنا:

دوسری بات یہ ہے کہ سٹیج کو سیٹ کر لیں۔ اگر کوئی ایسی تقریب ہے کہ جس میں سٹیج لگانا ہے اور جو بچی حافظہ بنی ہے، اس کو سٹیج پہ بٹھانا ہے تو اس کی بھی پہلے پروگرامنگ کر لیں۔

3......فرنیچر کو درست کرنا:

فرنیچر کو ٹھیک کر لیں، اس کو یقینی بنالیں کہ مہمان آسانی سے آ جا سکیں۔ دستر خوان لگاتے ہوئے اس بات کا بہت خیال رکھیں کہ مہمانوں کا راستہ نہ رکے، ان کے لیے آنا جانا آسان ہو۔

4 ...... کھانے کے میزوں کی ترتیب سیٹ کرنا:

ٹیبل لگانے کی ترتیب سیٹ کرلیں۔ کافی، ڈیزرٹ اور پاستا کے لیے الگ ٹیبل لگانے چاہییں۔ کولڈ ڈرنکس کے لیے الگ ٹیبل لگانے چاہییں۔ جس کو کولڈ ڈرنک کی ضرورت ہو وہ اس ٹیبل سے جا کر اپنی پسند کا کولڈ ڈرنک لے لے۔ بچے عام طور پر نارمل کھانے نہیں کھاتے، اگر پاستا ٹیبل لگا دیا جائے تو پھر اس کے گرد بچوں کا ہجوم ہوتا ہے۔ لہٰذا یہ ٹیبل مناسب جگہ پر لگا دیں۔

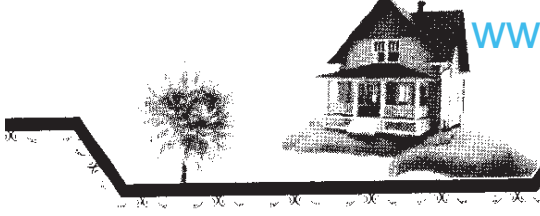
5 ...... راستے میں آنے والی چیزوں کو ہٹا دینا:

ایسی چیزوں کا خیال رکھیں جو راستے میں آتی ہیں۔ کچھ ایسی بھی چیزیں ہوتی ہیں جو شیشے کی بنی ہوتی ہیں، وہ ٹوٹ سکتی بھی ہیں، ان کا بہت زیادہ خیال رکھیں۔

6 ...... روشنی کا مناسب بندوبست کرنا:

پارٹی کے دن تقریب رات کی بھی ہوسکتی ہے، اس وقت آپ لائیٹنگ کیسی چاہتی ہیں؟ آپ اس پہ مستقل سوچیں اور کہیں بلب لگوانے ہیں تو بلب لگوائیں اور اگر کوئی لائٹ خراب ہے تو اس کو ٹھیک کروالیں۔

7 ...... برتنوں کا انتظام کرنا:

پھر اگر آپ کے پاس سارے برتن موجود ہیں تو ایک ہفتہ پہلے جو کرنے کا کام ہے اس میں یہ بھی ہے کہ کھانے کے لیے آپ نے جو بھی برتن استعمال کرنے ہیں، ان پر سٹکر لگا دیں، اس سے بہت آسانی ہوتی ہے۔ آپ نے جتنے کھانے تیار کرنے ہیں تو یہ نہیں

کہ جب کھانا بنے گا تو اس وقت ہم برتن میں ڈال دیں گے۔ پھر اس وقت برتن کم ہو جاتے ہیں، مشکل ہو جاتی ہے۔ اس لیے پہلے سے ہی جو بڑے برتن ہیں، جن میں کھانا ڈالنا ہے، ان کے اوپر سٹکر لگا دیں، تاکہ پتہ چلے کہ کس کھانے کے لیے کون کون سے برتن استعمال ہوں گے؟

8 ......مشروبات کو سٹور کر لینا:

اور ایک ہفتہ پہلے Drinks (مشروبات) کو جمع کر لیں۔ جوسز لینے ہیں یا سوڈا ڈرنکس لینے ہیں، ان کو ایک ہفتہ پہلے خرید کر اپنے پاس سٹور کر لیں۔

دعوت سے تین دن پہلے کے کام:

پارٹی سے تین دن پہلے کیا کرنا ہے؟

1 ......تمام برتنوں اور کپڑوں کو دھلوانا:

تین دن پہلے سارے برتن جو استعمال ہونے ہیں، ان کو نکلوا لیں اور ان کو اچھی طرح دھلوا لیں اور گھر کی تمام بیڈ شیٹس، ٹیبل کلاتھ اور ٹاولز کو لانڈری کروا لیں، جن کو آپ نے استری کروانا ہے، استری کروا لیں۔

2 ......گاڑیوں کی پارکنگ کا صحیح بندوبست کرنا:

ایک پوائنٹ یہ ہے کہ اگر پارٹی میں زیادہ لوگ آئیں گے، زیادہ گاڑیاں ہوں گی تو پڑوسیوں کو پہلے ہی ضرور بتا دیں، تاکہ ان کو پتہ ہو کہ ایک پارٹی ہے، ورنہ لوگ غلط پارکنگ کر کے ڈرائیونگ کا راستہ بلاک کر دیتے ہیں اور پڑوسیوں کی تکلیف کا باعث

بنتے ہیں۔ اور اگر پارٹی گھر کے اندر ہی ہے، اتنا بڑا گھر ہے تو پھر پڑوسیوں کو بتانے کی ضرورت نہیں ہے۔

3 ...... سجاوٹ اگر کچھ کرنی ہو تو اس کا مناسب انتظام کرنا:

اگر آپ کچھ سجاوٹ کرنا چاہتی ہیں تو آپ تین دن پہلے ہی ڈیکوریشن کا سامان خرید لیں اور جگہ کو ڈیکوریٹ کرنا شروع کر دیں۔

4 ...... صفائی کے سٹیشن بنانا:

ایک اہم چیز یہ ہے کہ صفائی کے لیے جو مختلف چیزیں استعمال ہوتی ہیں، ان کے سٹیشن بنا دیں، ان کی جگہیں بنا دیں۔ چنانچہ پیپر ٹاول اور Dust bin (کوڑا دان) وغیرہ کو مختلف جگہوں پہ Strat egica lly (پالیسی کے تحت) رکھیں کہ جہاں مہمانوں کے لیے چیزیں Dust bin (کوڑا دان) میں پھینکنا آسان ہو۔

پارٹی کے دن دیکھا گیا ہے کہ سالن گر گیا یا بچے نے ڈیزرٹ گرا دی یا کوئی اور چیز گرا دی تو پھر صفائی کے لیے چیز نہیں ملتی۔ پہلے سے ہی Cleaning Station (کلیننگ سٹیشن) سیٹ ہوں، پتہ ہو کہ اگر کچھ ایسا ہوتا ہے تو قریب سے متعلقہ چیزیں لے کر یا ٹاول لے کر صاف کرنا ہے۔

5 ...... عبایا اور نقاب رکھنے کا مناسب انتظام کرنا:

پھر ایک اہم بات یہ ہے کہ عورتوں کی دعوتوں میں ...... الحمدللہ ...... اکثر و بیشتر عورتیں عبایا (برقعہ) پہن کر آتی ہیں اور ان کو لٹکانا ہوتا ہے، اس کے لیے ایک مستقل جگہ آپ متعین کریں۔ کئی دفعہ یہ پوائنٹ ذہن میں نہیں ہوتا اور عورتوں کو اپنے عبایا رکھنے میں

بڑی مشکل پیش آتی ہے۔ عبایا سے بھی زیادہ نقاب کا مسئلہ بنتا ہے، کیونکہ نقاب عام طور پر ایک جیسے ہوتے ہیں، لہٰذا نقاب رکھا اور وہ مکس ہوگیا یا کسی دوسری نے اٹھا کر استعمال کرلیا تو نقاب گم ہوگیا۔ بہت ساری عورتوں کو پارٹیوں میں اپنے نقاب ڈھونڈنے مشکل ہوجاتے ہیں۔ بہترین مشورہ یہ ہے کہ آنے والی عورتیں اپنا ایک نقاب اضافی اپنے بیگ میں ڈال کر لائیں۔ فرض کرو اگر ایک نقاب گم بھی ہو جائے تو دقت نہ پیش آئے۔ اس بات کو یقینی بنالیں کہ کپڑوں کی جگہ پر اتنی جگہ ہو اور اتنے ہینگرز ہوں، جہاں عورتیں اپنے عبایا کو لٹکا لیں گی۔

6 ...... بے بی سٹنگ کا مناسب انتظام کرنا:

اگر آپ توقع کرتی ہیں کہ بچے زیادہ ہوں گے تو بے بی سٹنگ (بچوں کے بیٹھنے کے لیے کسی جگہ کا تعین کر دیں۔ گھر میں ایسی جگہ ہو کہ جہاں کھیلنے کی چیزیں ہوں اور ایک دو نوجوان لڑکیوں کے ذمے لگا دیں کہ وہ وہاں پر بچوں کو اپنی نگرانی میں کھیل کھلائیں اور ان کو مصروف رکھیں، ورنہ کئی مرتبہ بچے شور مچاتے ہیں اور عورتوں کے لیے پارٹی میں بیٹھنا بھی مشکل ہو جاتا ہے۔

7 ......قیمتی اور ٹوٹنے والی چیزوں کو سمیٹ دینا:

یہ بھی اچھی طرح دیکھ لیں کہ کمرہ صاف ستھرا ہے۔ اور اگر آپ کے گھر کے اندر نازک چیزیں ہیں یا ٹوٹنے والی چیزیں ہیں تو ان کو پہلے سے ہی سمیٹ لیں۔ یہ طے شدہ بات ہے کہ عورتوں کے ساتھ بچے بھی آتے ہیں اور کوئی بچہ کسی بھی چیز کو ہاتھ لگا سکتا ہے، وہ گر بھی سکتی ہے، وہ ٹوٹ بھی سکتی ہے تو بعد میں شکایت کرنے کا فائدہ نہیں۔ پارٹی کے

ٹائم سے پہلے اپنی قیمتی چیزوں کو سمیٹ لیں، ٹوٹنے والی چیزوں کو اٹھا کر بچوں کی رینج (پہنچ) سے باہر رکھ دیں۔

9 ......لباس کا انتخاب کر لینا:

آپ نے جو پارٹی کے دن کپڑے پہننے ہیں، اگر پہلے والے کپڑوں میں سے ہی پہننے ہیں تو ان کو تین دن پہلے منتخب کر لیں اور اگر نئے بنوانے ہوں تو اس کو آپ تین ہفتے پہلے والے کاموں میں شامل کریں۔

تین دن پہلے گراسری شاپنگ کو ختم کر دیں اور ایک تفصیلی ککنگ شیڈول بنائیں اور تمام ڈشز کو تیار کر لیں۔

دعوت سے ایک دن پہلے کے کام:

پارٹی سے ایک دن پہلے کیا کرنا ہے؟

- ......میزیں سیٹ کر لیں، پھر اگر آپ پھولوں کے گلدستے سجانا چاہتی ہیں تو ان کو آپ آرڈر کر کے منگوا لیں اور اپنی اپنی جگہوں پہ رکھوا دیں۔
- ......اپنی تمام ککنگ ختم کر دیں۔
- ......اپنے گھر پہ ایک نظر ڈالیں، تاکہ آنے والے بندے کو پورے کا پورا گھر صاف ستھرا لگے۔

دعوت والے دن کے کام:

پھر پارٹی والے دن کیا کرنا ہوتا ہے؟

پہلا پوائنٹ: کھانے تیار کرنے کا کوئی بھی کام ہے اسے مکمل کریں اور پارٹی سے

ایک یا دو گھنٹہ پہلے آپ فوڈ کو Display کر دیں۔ یعنی دسترخوان پہ آپ پلیٹیں لگوا دیں اور جو کھانے کے بڑے برتن ہیں ان برتنوں میں کھانا ڈال دیں۔ پھر سنیکس کو بھی آپ رکھوا دیں۔ وہ Appetizer (اشتہا انگیز) جو خراب نہیں ہوتے، ان کو بھی دستر خوان پہ دو گھنٹے پہلے ہی لگوا دیں۔ جو چیزیں آپ رکھوائیں، ان کو اچھی طرح لپیٹ کر رکھیں، تاکہ ان کی تازگی باقی رہے۔ جب آپ نے دو گھنٹے پہلے کھانا بھی نکال کے رکھ دیا تو یہ نہ سوچیں کہ آخری منٹ میں کھانا گرم کر کے دیں گے۔ آپ کھانے کے برتن ایسے بنائیں جیسے بوفے سسٹم میں ہوتے ہیں کہ ان کے نیچے چھوٹی سی کینڈل رکھ دی جاتی ہے اور کھانا خود بخود گرم رہتا ہے۔ اس سے یہ ہوگا کہ آپ کے ذہن میں ٹینشن نہیں ہوگی کہ آخری منٹ کے لیے کوئی کام ذہن میں رکھنا پڑے۔

دعوت کے وقت کیا کرنا ہے؟

جب آپ نے دو گھنٹے پہلے کھانا بھی نکال دیا، میز بھی سجا دیا، دسترخوان بھی لگا دیا تو اب آپ کا صرف ایک کام باقی رہ گیا کہ جب مہمان آئیں تو ان کا استقبال کریں، ان کو اپنی اپنی جگہ پہ بٹھائیں اور آخری کام یہ ہے کہ ان کے ساتھ مل کر کھانا کھائیں۔ اب اس موقع پر عورت کو کوئی Stress (دباؤ) نہیں ہونا چاہیے، سارا کام پہلے سے ہو چکا ہے۔ اب وہ مہمانوں کے ساتھ کھانے کو انجوائے کرے گی، ان کے ساتھ بات چیت کرے گی۔

عام طور پہ دیکھا ہے کہ عورتیں باقاعدہ لسٹ بنا کر ترتیب سے کام نہیں کرتیں، مہمان کھانا کھا رہے ہوتے ہیں، یہ بے چاری کچن کے اندر بھاگ دوڑ کر رہی ہوتی ہے، چیخ رہی ہوتی ہے، یہ رہ گیا، وہ رہ گیا، میں نے یہ کہا تھا، تم نے یہ کیوں نہیں کیا؟ تو آخری منٹ کی جو یہ بھاگ دوڑ ہے اس سے بچنے کی کوشش کریں۔ اچھی پارٹی وہ ہوتی ہے کہ

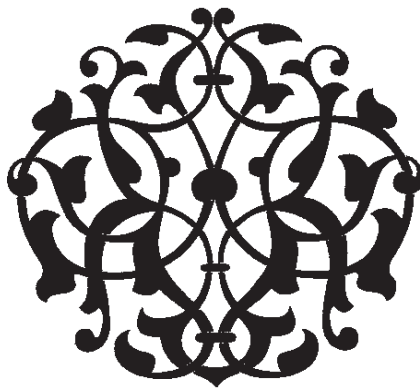
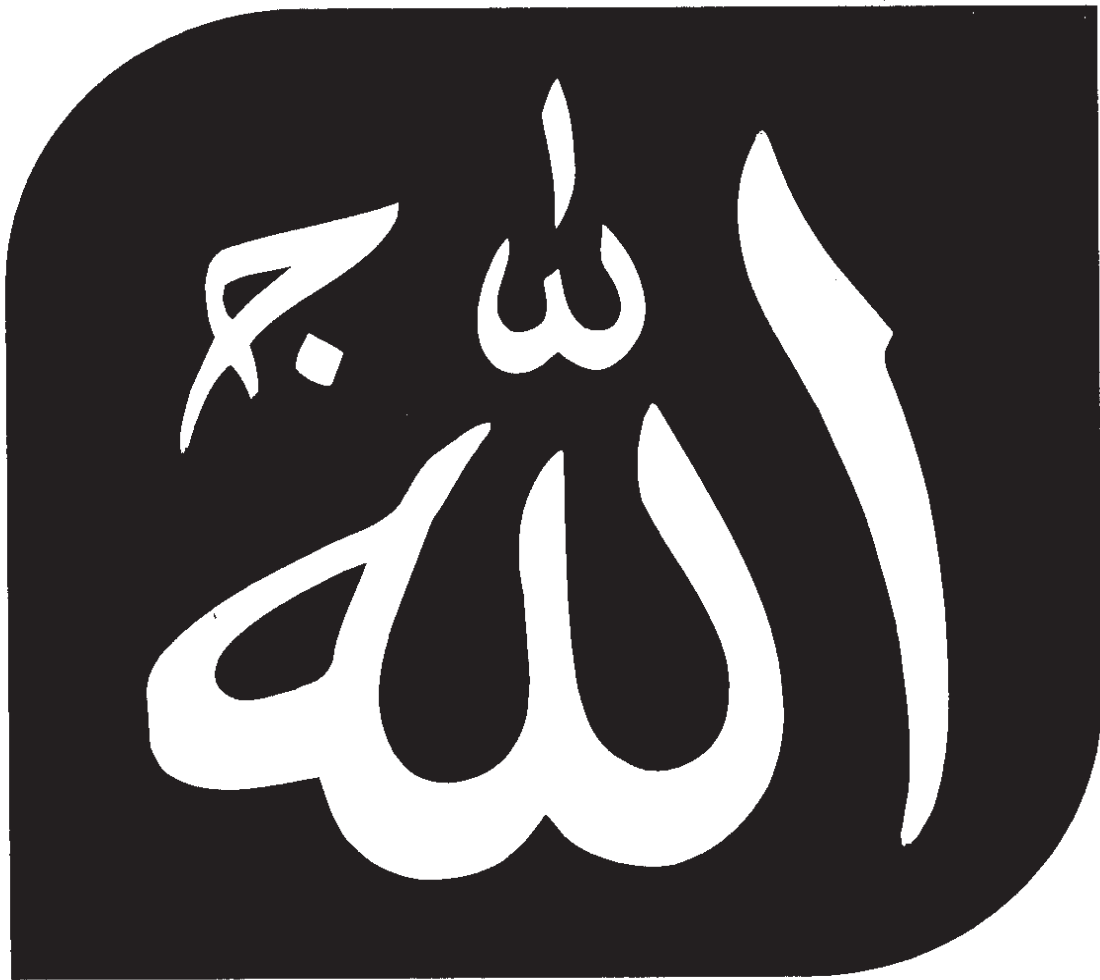
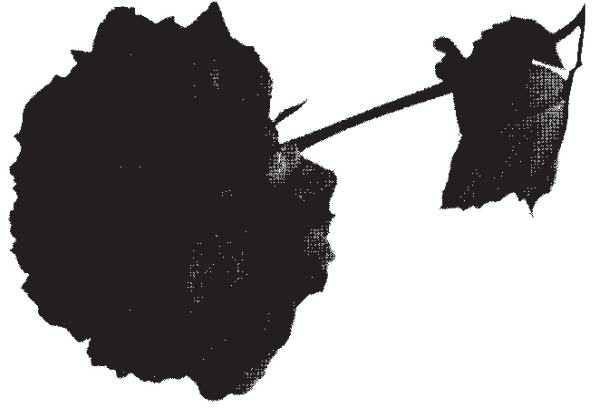
عورت ایسا انتظام کرے کہ جب مہمانوں کے کھانے کا وقت ہو تو یہ ان کے ساتھ بیٹھ کر کھانا کھائے اور ان کے ساتھ ان خوشیوں میں شیئر کرے۔

اختتامِ دعوت:

پھر جب پارٹی ہو جائے تو تمام چیزوں کو سمیٹنا، یہ عورتوں کو بہت اچھے طریقے سے آتا ہے۔ ہر چیز صاف کروانا، واپس رکھوانا، واپس پہنچانا اور پھر یہ کہ دو رکعت پڑھ کر اللہ کا شکر بھی ادا کرنا کہ جس پروردگار نے رحمت فرمائی، مہمان بھی بخیریت آ گئے اور پارٹی کے بعد مہمان واپس بھی چلے گئے۔

یہ ایک جنرل ترتیب ہے جو بتا دی، اب آپ اس میں اپنی مرضی سے اپنی Situation (صورتِ حال) کے حساب سے کچھ کمی بیشی کرنا ہو تو کر سکتی ہیں۔

اللہ تعالیٰ آپ سب کا یہاں آنا قبول فرمائے، اللہ تعالیٰ ان بیانات کو سننے سے ہمیں نفع پہنچائے، ہمیں نیکوکاری کی زندگی گزارنے کی توفیق عطا فرمائے اور اس کے بدلے اللہ تعالیٰ ہم سے راضی ہو جائے۔ (آمین ثم آمین)

﴿وَاٰخِرُ دَعْوٰنَا اَنِ الْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ﴾

بے راہروی سے بچنا

Love Addiction Management

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ وَكَفٰى وَسَلَامٌ عَلٰى عِبَادِهِ الَّذِيْنَ اصْطَفٰى أَمَّا بَعْدُ!

فَاَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ ○ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ○

﴿وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنٰٓى﴾ [الاسراء:۳۲]

سُبْحٰنَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُوْنَ ○ وَسَلٰمٌ عَلَى الْمُرْسَلِيْنَ ○

وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ ○

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّعَلٰى اٰلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّبَارِكْ وَسَلِّمْ

آج کے بیان کا عنوان ہے:Love Addiction Management یعنی

''بری محبتوں سے اور معاشقوں سے اپنے آپ کو بچانا۔''

آبرو کی حفاظت عورت کی ذمہ داری ہے:

جب بچہ تھوڑا سا سمجھدار ہوتا ہے تو اسے یہ بات سمجھائی جاتی ہے کہ اپنی چیزوں کی

حفاظت بھی کرے اور اپنی جان کی حفاظت بھی کرے۔ چنانچہ اگر وہ کہے کہ میں سکول گیا تھا اور میرے باکس سے کسی دوسرے بچے نے میری چیز نکال لی تو ماں کہے گی: ''بیٹا! اپنی چیز کی حفاظت خود کرنی ہوتی ہے، نظر رکھنی پڑتی ہے، خیال رکھنا پڑتا ہے، تم نے غفلت کیوں برتی......؟ تمہاری چیز دوسرے لوگ کیوں اٹھا لیتے ہیں......؟'' چھوٹا سا بچہ ہے، لیکن اس کو اپنے مال کی حفاظت کی تلقین کی جا رہی ہے۔

دوسری بات یہ ہے کہ جان کی حفاظت کرنا سکھانا ہے۔ اگر کوئی بچہ کہے کہ امی! میں چل رہا تھا، ایک گڑھا سامنے آ گیا اور میں گر گیا۔ والدہ کہے گی: ''تمہیں نظر نہیں آ رہا تھا......؟ تم نے دیکھا کیوں نہیں......؟''

جو جوان العمر لڑکی ہو، جس طرح وہ اپنے مال کی حفاظت کرتی ہے، اپنی جان کی حفاظت کرتی ہے، اس کے ذمے ہے کہ اپنی عزت و آبرو کی بھی حفاظت کرے۔ مال کے لوٹنے والے لٹیرے بھی ہوتے ہیں، کئی مرتبہ وہ گن لے کر آ جاتے ہیں اور گن پوائنٹ پر بندے سے زیورات، پرس اور جواہرات وغیرہ چھین کر لے جاتے ہیں۔ اسی طرح عزت کے بھی لٹیرے ہوتے ہیں، مگر وہ سیل فون لے کر آتے ہیں اور محبت کے بول بولتے ہیں۔ مال لوٹنے والے ڈرا دھمکا کر لوٹتے ہیں اور یہ بہلا پھسلا کر لوٹتے ہیں، یہ دوست بن کر دشمنی کرتے ہیں اور عورت کو اس کی عزت و آبرو سے محروم کر دیتے ہیں۔

پاک باز عورت اللہ کی پسندیدہ ہے:

اس لیے اللہ تعالیٰ کے ہاں وہ لڑکی بہت پسندیدہ ہے جو پاکیزہ زندگی گزارے اور

اپنے آپ کو اس برائی سے پاک رکھے۔

زنا کی ناپاکی:

یہ ذرا سمجھ لیں کہ اللہ تعالیٰ نے ہر لڑکی کو پاک پیدا کیا ہے۔ وہ پاک ہی رہتی ہے جب تک کہ وہ زنا کے گناہ کا ارتکاب نہ کرے۔ مثلاً:

......اس لڑکی نے غیر محرم کو آنکھ سے دیکھا، اس کی آنکھیں ناپاک ہوگئیں۔

......اس نے غیر محرم کی بات سنی، اس کے کان ناپاک ہوگئے۔

......اس نے بات کی تو اس کا منہ ناپاک ہوگیا۔

......اس نے ہاتھ ملایا، اس کا ہاتھ ناپاک ہوگیا۔

......جسم کا جو عضو غیر محرم سے خلافِ شرع ملا، وہ سب ناپاک ہوگیا۔ اور

......اگر اس نے گناہ کا ارتکاب کرلیا تو اب وہ سر سے لے کر پاؤں تک ٹوٹل ناپاک ہوگئی۔

زنا کی ناپاکی ایک حکمی نجاست ہے:

لیکن یہ ناپاکی پانی سے نہیں دھلتی، یہ حکمی نجاست ہے، یہ جلدی نہیں دھلتی۔ اس کی مثال یوں سمجھیں کہ ایک مشرک ہے، وہ ستر مرتبہ بھی غسل کر لے، ہم اسے ناپاک ہی کہیں گے، کیونکہ قرآن کا فیصلہ ہے:

﴿إِنَّمَا الْمُشْرِكُونَ نَجَسٌ﴾ [التوبۃ:۲۸]

''مشرک لوگ [اپنے شرک کی وجہ سے] نجس ہوتے ہیں۔''

جس طرح مشرک اپنے شرک کی وجہ سے نجس ہوتے ہیں اسی طرح وہ لڑکی جو اپنی عزت و آبرو کی حفاظت نہیں کر پاتی اور غیر محرم کے ساتھ گناہ میں ملوث ہو جاتی ہے، وہ بھی گویا اپنے بدن کو ناپاک کر لیتی ہے۔ اب اس کی پاکی کیسے ہو؟ اس کے لیے سچی توبہ

ہے۔ توبہ اس کے گناہوں کو مٹا سکتی ہے اور اس کو اللہ تعالیٰ کے قریب کرسکتی ہے۔

پاک بازی کے لیے گھر میں نیک ماحول کی ضرورت ہے:

ماں باپ کی یہ ذمہ داری بنتی ہے کہ اگر گھر میں جوان بچی ہو تو وہ گھر کا ماحول ایسا بنائیں جو نیکی والا ہو۔ ماں باپ غفلت کرتے ہیں، گھر میں ٹی وی چلتا ہے، گھر میں انٹرنیٹ ہر کمرے میں لگا ہوا ہے، تو اس سے پھر شیطان کو اس نوجوان بچی کو بدکاری کی دعوت دینے کا موقع مل جاتا ہے۔ کئی لوگ بچی کو سیل فون لے کر دے دیتے ہیں اور اس کا خیال بھی نہیں رکھتے کہ بچی کس سے بات کر رہی ہے؟ ماں کو چاہیے کہ وہ بچی کو دیکھتی رہے کہ اس کے میسج آتے کیسے ہیں اور جاتے کیسے ہیں؟ سیل فون کا استعمال ٹھیک ہے یا نہیں......؟ ایسا تو نہیں کہ بیٹی کمرہ بند کر کے سیل فون پر باتیں ہی کر رہی ہے۔ اس چیز کو دیکھنا ماں کی ذمہ داری ہوتی ہے۔ ماں بچی کی مدد کرے، کیونکہ وہ ابتدا میں ناداں ہوتی ہے، اس کو سمجھ نہیں ہوتی اور اس ناسمجھی میں وہ جلدی Victim (شکار) بن جاتی ہے۔

یہاں ایک نکتہ یہ بھی ہے کہ کئی مائیں اپنی بچیوں کو سمجھاتی ہیں تو لڑکیاں اس سے بہت گھبراتی ہیں، وہ ماں کو اپنا دشمن سمجھنے لگ جاتی ہیں کہ کیا ان کی ہر وقت میرے اوپر نظر رہتی ہے، ہر وقت میرے پیچھے پڑی رہتی ہیں۔ بھئی! یہ ماں تمہاری دوست ہے، دشمن نہیں ہے، یہ آپ کی عزت کی حفاظت میں آپ کی مدد کر رہی ہے، یہ آپ کی خیر خواہ ہے، یہ آپ کی محسنہ ہے، جس کو فکر ہے کہ تمہارے ساتھ کوئی ایسا معاملہ نہ ہو جائے کہ تمہیں بعد میں شرمندگی اٹھانی پڑے۔

ماں باپ کو چاہیے کہ وہ گھر میں اس قسم کی چیزیں جیسے: ٹی وی، ڈرامے، میوزک، گانے، انٹرنیٹ، میڈیا، ان چیزوں کے فساد کو کم سے کم کرنے کی کوشش کریں اور اگر

ٹوٹل بچ سکیں تو یہ سب سے زیادہ بہتر ہے۔

''غفلت'' عورت کی صفت ہے:

اس لیے قرآن مجید میں ایک جگہ پاک عورتوں کا تذکرہ کیا گیا:

﴿وَّالْمُحْصَنٰتُ﴾ [النسآء:۲۴]

''مُحْصَنٰت'' پاکیزہ عورتوں کو کہتے ہیں، یعنی جو اپنی عزت کی حفاظت کرنے والی ہوں۔ جہاں ''مُحْصَنٰت'' کا تذکرہ کیا تو وہاں ''غَافِلَات'' کا تذکرہ بھی کیا گیا۔

شروع میں جب میں نے اپنے استاد صاحب سے قرآن پاک کا ترجمہ پڑھا اور اس آیت پر دل میں ایک اشکال گزرا تو میں نے استادِ محترم سے پوچھا: حضرت! اللہ تعالیٰ نے تو فرمایا ہے:

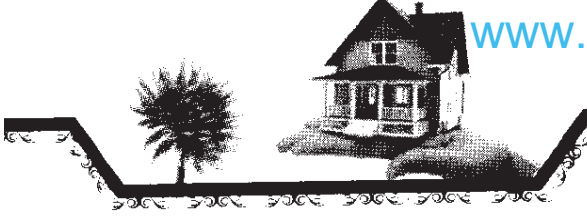
﴿وَلَا تَكُنْ مِّنَ الْغٰفِلِيْنَ﴾ [الاعراف:۲۰۵]

''تو غافلوں میں سے نہ ہو۔''

تو غفلت تو اچھی بات نہیں ہے، لیکن یہاں اب مومنہ عورت کی صفت بیان کی جارہی ہے کہ وہ جو اپنی عزت کی حفاظت کرنے والی ہو اور غافلہ ہو۔ تو انہوں نے سمجھایا کہ اصل بات یہ ہے کہ غافلہ عورت سے مراد وہ عورت ہے جو بھولی بھالی ہو، جسے بدکاری کے راستوں کی تفصیل کا پتہ ہی نہ ہو، جو اپنے آپ کو بچائے رکھے۔

تو عورت کے لیے ''غَافِلَات'' یعنی بھولا بھالا ہونا، اللہ کی نظر میں صفت ہے۔ اس لیے جو لڑکی انٹرنیٹ کے استعمال سے ہی پرہیز کرے، وہ سب سے زیادہ اچھی ہے۔

دین دار سہیلیوں کی اہمیت:

ماں باپ کو اس پر بھی نظر رکھنی چاہیے کہ لڑکی کی جو سکول کی سہیلیاں ہیں، وہ نیک

ہونی چاہییں۔ Statistics (شماریات) یہ بتاتی ہے کہ 75% لڑکیاں جو بدکاری کے راستے پر چلتی ہیں، ان کو اپنی سہیلیوں میں سے کسی نہ کسی کا تعاون حاصل ہوتا ہے۔ لڑکی کو اللہ تعالیٰ نے حیا بھی دی ہے...... جو مانع ہوتی ہے...... اور کچھ ڈرپوک بھی ہوتی ہے۔ وہ بدنامی سے اور ذلت سے ڈرتی ہے، وہ خود سے قدم نہیں بڑھا سکتی، مگر جو ساتھ پڑھنے والی لڑکیاں ہوتی ہیں، وہ پھر اسے مشورے دیتی ہیں کہ نہیں! تمہاری طرف اس لڑکے نے ہاتھ بڑھایا ہے تو تم اس کو اس کا جواب دو، اس سے بات کرو، وہ لڑکا اچھا ہے۔ ان کے دھکیلنے پر پاکیزہ لڑکیاں بھی برائی کے راستے پر چل پڑتی ہیں۔ اس لیے ماں باپ کو اس بات کا بہت اہتمام کرنا چاہیے کہ جو لڑکی سکول کالج میں پڑھتی ہے، اس کی دو تین سہیلیاں ایسی ہوں جو خوب نمازی، پردہ دار اور نیک ہوں، تاکہ وہ لڑکی نیک دوستوں کے درمیان گھر جائے اور اگر کوئی بات شیئر بھی کرے تو نیک بچیوں سے کرے، کوئی بات پوچھنا بھی چاہے تو نیک بچیوں سے پوچھے۔ وہ پھر اسے صحیح گائیڈ کریں گی۔ اس لیے جس طرح گھر کے ماحول کا نیک ہونا ضروری ہے اسی طرح بچیوں کی سہیلیوں کا نیک ہونا بھی ضروری ہے۔ شریعت نے کہا:

((اَلْمَرْءُ عَلٰی دِیْنِ خَلِیْلِهٖ)) [سنن الترمذی، حدیث: ۲۳۸۴]

"بندہ اپنے دوست کے دین پر ہوتا ہے۔"

اچھے دوست ہوں گے تو انسان اچھا بنے گا اور برے دوست ہوں گے تو انسان برا بنے گا۔ پنجابی کا شعر ہے:

نیکاں دے لڑ لگیاں، میری جھولی وچ پھل پئے
تے بُریاں دے لڑ لگیاں، میرے اگلے وی ڈُل گئے

''نیکوں کو دوست بنانے سے میری جھولی میں پھول آ گئے، میری جھولی پھولوں سے بھر گئی اور بروں کے ساتھ دوستی کرنے سے میرے جو پہلے پھول تھے وہ بھی میری جھولی میں سے گر گئے۔''

تو نیک دوست ہونے سے انسان نیکی پر آ جاتا ہے اور برے دوست ہونے سے انسان برائی کی طرف کھنچ جاتا ہے۔

گھر میں پردے کا ماحول بنائیں:

ماں باپ لڑکی کو بچپن سے ہی پردے کا احساس دلائیں اور اسے تلقین کریں۔ اب کئی جگہوں پر مائیں خود پردہ نہیں کرتیں تو وہ اپنی بچیوں سے کیسے توقع کر سکتی ہیں کہ وہ پردہ کریں گی یا اپنی حفاظت کریں گی؟ ماں باپ گھر میں پردے کا ماحول بنائیں۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ لوگ باہر کے اجنبی لوگوں سے تو لڑکیوں کو پردہ کروا لیتے ہیں، لیکن جو قریبی غیر محرم رشتہ دار ہوتے ہیں ان سے پردہ نہیں کروایا جاتا۔ کہتے ہیں کہ یہ تو کزن ہے، یہ تو بھائی ہے، حالانکہ وہ بھائی نہیں ہوتا، وہ قصائی ہوتا ہے۔ یہ ماں باپ کی غلط فہمی ہوتی ہے کہ جی بچے ہیں، بھائی بہن کی طرح رہیں گے۔ شیطان ان کو ایک دوسرے کی طرف متوجہ کرتا ہے اور یہیں سے بدکاری کی ابتدا ہوتی ہے۔ گھر سے ہی ابتدا ہوتی ہے پھر یہ سلسلہ آگے بڑھ جاتا ہے۔

جوان لڑکیاں روزے کی عادت ڈالیں:

جو لڑکی جوان ہو جائے، اسے چاہیے کہ نمازیں بھی پڑھے، تلاوت بھی کرے اور روزوں کی بھی عادت ڈالے۔ مہینے کے ایامِ بیض کے تین روزے رکھے تو بہت اچھا ہے، ہفتے کے دو روزے سوموار اور جمعرات کے رکھے تو بہت اچھا ہے اور اگر اس سے بھی زیادہ

اور آگے قدم بڑھائے تو ایک دن روزہ اور ایک دن افطار، ایک دن روزہ اور ایک دن افطار کی ترتیب بنائے تو پھر کیا ہی بات ہے!...... سبحان اللہ!...... جب تک بچے بچیوں کا نکاح نہیں ہو جاتا شریعت نے کہا ہے کہ روزوں کی ترتیب بنائیں۔ روزہ انسان کی شہوت کو توڑتا ہے اور بندے کے اندر حیا اور پاک دامنی کی اہمیت اجاگر کر دیتا ہے۔

[صحیح البخاری، حدیث:۱۸۰۶]

پردے کی اہمیت:

لڑکی اپنے پردے کا خود خیال رکھے اور کوشش کرے کہ کوئی بھی غیر محرم اسے نہ دیکھ سکے۔ اس کی مثال ایسے ہے کہ فرض کرو آپ کو کسی نے دس ہزار ڈالر دیے تو آپ یہ تو نہیں کریں گی کہ آپ انہیں ہاتھ میں پکڑ کر لوگوں کو دکھاتی ہوئی چلیں، کیونکہ آپ کو پتہ ہے کہ اگر چور لٹیرے دیکھیں گے تو ہاتھ سے چھین کر بھاگیں گے، بلکہ لوگ تو مال چھیننے کے لیے جان سے بھی مار دیتے ہیں۔ مال پیسہ ایسا ہے کہ لوگ اسے چھپاتے ہیں، پرس کے اندر جو اندر کی جیب ہوتی ہے، عورتیں اس میں ڈالتی ہیں کہ کسی کی نظر ہی نہ جائے کہ اس کے پاس کتنے پیسے ہیں؟ تو جس طرح مال کی حفاظت کرتی ہیں اسی طرح اپنی عزت کی بھی حفاظت خود کرنی پڑتی ہے۔

ایک صاحب پردے کے بڑے مخالف تھے اور اپنی بیٹی کو بھی پردہ نہیں کرنے دیتے تھے۔ ایک دن ان کے ایک دوست نے انہیں سمجھایا: دیکھیں! آپ روزانہ دوکان سے ایک کلو گوشت گھر میں لے کر آتے ہیں، آپ اسے شاپنگ بیگ میں ڈال کر، ہاتھ میں پکڑ کر لے کر آتے ہیں؟ اس نے کہا: ''ہاں'' دوست نے کہا: ''ایسا کریں، آج اس کو ایک ٹرے میں ڈالیں اور سر پر رکھ کر لے کر آئیں۔'' جب اس نے گوشت کو

ٹرے میں ڈال کر سر پر رکھا تو دکان سے نکلنے کی دیر تھی کہ کوے آ گئے اور انہوں نے ان بوٹیوں کو اٹھا کر لے جانا شروع کر دیا۔ اب ایک کوا اِدھر سے جھپٹ رہا ہے اور دوسرا کوا اُدھر سے جھپٹ رہا ہے۔ کچھ کووں سے بوٹیاں نیچے گر گئیں تو پیچھے سے کتا بھی آ گیا، اس کتے نے بھی ان بوٹیوں کو نوچنا شروع کر دیا۔ جب وہ گھر پہنچے تو ان کی ٹرے میں ایک بوٹی بھی باقی نہیں تھی۔ پھر اس دوست نے سمجھایا: دیکھیں! یہ ایک کلو گوشت تھا، آپ نے اس کو چلتے ہوئے کھلا رکھا تو پرندے بھی جھپٹے اور کتوں نے بھی گوشت کو نوچا۔ اگر آپ کی بیٹی جو...... ماشاء اللہ...... 50 کلو کی ہے یا 60 کلو کی ہے، وہ اگر بے پردہ ہو کر پھرے گی تو عزت کے لٹیرے اس پر بھی جھپٹیں گے، اس کے پیچھے بھاگیں گے اور اس کو نقصان پہنچائیں گے۔ تب اس کو بات سمجھ آئی اور اس نے اپنی بیٹی کو پردہ کرنے کی اجازت دے دی۔

بہترین عورت کونسی؟

ایک مرتبہ صحابہ رضی اللہ عنہم کے درمیان بات چلی کہ بہترین عورت کون سی ہے؟ سیدنا علی رضی اللہ عنہ بھی تشریف فرما تھے۔ جب نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے پوچھا: علی! بتاؤ بہترین عورت کونسی ہے؟ تو انہوں نے کہا: ''اے اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم! میں ابھی آتا ہوں۔'' وہ گھر گئے اور گھر جا کر سیدہ فاطمۃ الزہرا رضی اللہ عنہا سے یہ سوال کیا کہ بہترین عورت کونسی ہوتی ہے؟ انہوں نے کہا:

''لَا يَرَيْنَ الرِّجَالَ وَلَا يَرَوْنَهُنَّ''

''بہترین عورت وہ ہے جو نہ خود کسی غیر محرم مرد کو دیکھے اور نہ کوئی غیر محرم اس کو دیکھ سکے۔''

انہوں نے جب آ کر یہ جواب رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو بتایا تو نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے خوشی کا اظہار کیا اور فرمایا:

((إِنَّمَا فَاطِمَةُ بِضْعَةٌ مِّنِّيْ)) [کنز العمال:۲۶/۱۶۹، حدیث:۲۶۰۱۲]

''فاطمہ تو میرے دل کا ٹکڑا ہے۔''

تو سب سے بہتر عورت وہ ہے جو نہ تو غیر محرم کو خود دیکھے اور نہ غیر محرم کو دیکھنے کا موقع دے۔

سیدہ فاطمۃ الزہرا رضی اللہ عنہا جو خاتونِ جنت تھیں، انہوں نے تو مرتے ہوئے وصیت فرمائی تھی کہ جب میری موت آئے تو میرا جنازہ دن کی روشنی میں نہ نکالا جائے۔ پوچھا گیا: کیوں؟ جنازہ تو کپڑے میں لپٹا ہوتا ہے۔ فرمانے لگیں: ''اس لیے کہ اگرچہ کپڑے میں لپٹا ہوتا ہے، مگر دیکھنے والے کو قد و قامت کا اور موٹاپے کا پتہ لگتا ہے، میں یہ بھی نہیں چاہتی کہ غیر محرم مردوں کو میرے بارے میں اتنا بھی پتہ چلے۔ میں اس لیے چاہتی ہوں کہ میرا جنازہ رات کے اندھیرے میں نکالا جائے اور مجھے فوراً دفن کر دیا جائے۔''

[فتح الباری لابن حجر:۲۲/۲۴۹]

لڑکی کے نکاح میں جلدی کریں:

پھر لڑکی کی عمر جب بیس سال ہو جائے تو ماں باپ کی یہ کوشش رہنی چاہیے کہ جلدی سے جلدی نکاح کر دیا جائے۔ جیسے ہی جوڑ کا خاوند ملے، لڑکی کی فوراً شادی کر دینی چاہیے۔ بعض جگہوں پر یہ مصیبت آ گئی ہے کہ کہتے ہیں:

......جی! بچی کی ڈگری مکمل کروانی ہے۔

......اس نے چارٹرڈ اکاؤنٹنٹ بننا ہے۔

......اس نے کمپیوٹر ڈیزائنر بننا ہے۔

......اس نے ویب ڈیزائنر بننا ہے۔ اور

......فلاں چیز بننا ہے۔

پھر کئی مرتبہ بیرون ملک بھی بھیج دیتے ہیں۔ اب جو لڑکی رہنے والی ہے لوساکا کی اور اکیلی پڑھنے کے لیے چلی گئی ہے ساؤتھ افریقہ میں۔ وہاں ہوسٹل میں رہتی ہے اور سارا دن ایسی یونیورسٹی میں پڑھتی ہے جہاں لڑکے اور لڑکیاں اکٹھے ہوتے ہیں تو ماں باپ کو نیند کیسے آتی ہے......؟ سکون کیسے ملتا ہے......؟ کیا وہ بچی وہاں پر محفوظ ہوگی......؟ ان بچیوں کے لیے بہت مشکلات ہوتی ہیں۔ ان کے اندر کے حالات اگر معلوم ہوں تو پتہ چلتا ہے کہ ماں باپ ان کو بھیج کر غلطی کرتے ہیں۔ اکثر بچیاں کسی نہ کسی گناہ میں کسی نہ کسی حد تک ملوث ہو جاتی ہیں۔ لڑکی کے لیے عزت وعصمت کی حفاظت افضل ہے بہ نسبت یونیورسٹی کی تعلیم کے کہ وہ اکیلی جا کر حاصل کرے۔

ہمارے مشائخ نے لکھا ہے کہ عورت یا تو خاوند کے پاس محفوظ ہوتی ہے یا عورت قبر میں محفوظ ہوتی ہے۔ ان دو جگہوں کے علاوہ عورت کہیں بھی محفوظ نہیں ہوتی۔ اس لیے کوشش یہ کی جائے کہ جیسے ہی جوانی کی عمر کو پہنچے، جتنا جلدی ہو، اس کی شادی کر دی جائے۔ ہمارے اکابر اس بارے میں اتنی سختی کرتے تھے کہ اگر کسی گاؤں میں کوئی ایسا بندہ ہوتا ہے کہ جس کی بیٹی جوان ہو جاتی اور وہ رشتہ نہیں کر رہا ہوتا تھا تو اس بندے کے کنویں سے پانی نہیں پیا کرتے تھے۔ کہتے تھے: ''ہم تو اس کے کنویں سے پانی ہی نہیں پیتے، اس نے بیٹی کو گھر کیوں بٹھایا ہوا ہے......؟ شادی کیوں نہیں کر رہا......؟

ناموس کی حفاظت پر دعاؤں کی قبولیت:

جو بچی اپنی عزت وآبرو کی حفاظت کرتی ہے، وہ اللہ کے ہاں مقبول ہوتی ہے اور اللہ تعالیٰ اس کی دعاؤں کو قبول فرماتے ہیں۔ چنانچہ مشہور واقعہ ہے کہ سارے شہر کے لوگ دعا مانگ رہے تھے بارش کی، مگر بارش نہیں ہو رہی تھی۔ ایک نوجوان لڑکے نے اپنی

والدہ کی چادر پکڑ کر دعا مانگی: اے اللہ! میں اس ماں کا بیٹا ہوں جس نے زندگی میں کبھی زنا کی بدکاری نہیں کی، میری اس پاک دامن ماں کا واسطہ، بارش عطا فرما۔ اللہ تعالیٰ نے فوراً بارش عطا فرمادی۔

ہمارے ہاں بھی ایک خاتون گزری ہے، جس کی دعائیں بہت قبول ہوتی تھیں، اس کا نام پڑ گیا تھا ''بی بی پاک دامن'' تو پاک دامنی کی وجہ سے اللہ تعالیٰ اس کی دعاؤں کو رد نہیں فرماتے تھے۔

پاک باز لڑکی کی ازدواجی زندگی کامیاب ہوتی ہے:

جو بچی اپنی عزت و ناموس کی حفاظت کرتی ہے، عام طور پر اس کی ازدواجی زندگی بھی بہت کامیاب ہوتی ہے، کیونکہ شریعت کا فیصلہ ہے:

﴿الطَّیِّبٰتُ لِلطَّیِّبِیْنَ﴾ [النور:۳۶]

''پاک عورتیں پاک مردوں کے لیے ہیں۔''

اور......

﴿اَلْخَبِیْثٰتُ لِلْخَبِیْثِیْنَ﴾ [النور:۳۶]

''خبیث لڑکیاں خبیث لڑکوں کے لیے ہوتی ہیں۔''

یعنی اگر خباثت ہوگی تو خاوند بھی ویسا ہی ہوگا اور نیکی ہوگی تو خاوند بھی نیک ہی ہوگا۔ تو ایسی بچی جو اپنی عزت و آبرو کی حفاظت کرنے والی ہو، اس کی ازدواجی زندگی بھی ہمیشہ بہت اچھی گزرتی ہے۔

کردار کی غلطی کی معافی نہیں:

ایک بات ذہن میں رکھیں! خاوند اپنی بیوی کی ہر غلطی کو معاف کر دیتا ہے، مگر کردار

کی غلطی کو کبھی معاف نہیں کرتا۔ پیسے کا نقصان ہو جائے، کوئی اور کوتاہی ہو جائے، جو بھی غلطی ہو جائے، خاوند معاف کر دیتا ہے، لیکن بیوی کے کردار کی غلطی کو خاوند معاف نہیں کرتا۔ اس لیے جو لڑکیاں اخلاقی غلطی کر بیٹھتی ہیں، پھر ان کو اکثر و بیشتر طلاق ہو جاتی ہے۔ تو کامیاب ازدواجی زندگی کے لیے پاک دامنی کی زندگی بہت اہمیت رکھتی ہے۔

پاک دامن عورت کا اکرام:

پاک دامن عورت کا قیامت کے دن اللہ تعالیٰ اکرام فرمائیں گے۔ کیونکہ حدیث پاک میں ہے کہ جو لوگ پاک دامنی کی زندگی گزاریں گے، اللہ تعالیٰ قیامت کے دن ان کو عرش کا سایہ عطا فرمائیں گے۔ [صحیح البخاری، حدیث: ۱۴۲۳]

تو پاک دامن عورت کو دنیا میں بھی عزت ملتی ہے اور آخرت میں بھی عزت ملتی ہے۔

دنیا میں بھی ذلت اور آخرت میں بھی ذلت:

دنیا کی ذلت:

بدکاری کی زندگی گزارنے سے دنیا میں بھی ذلت ملتی ہے اور آخرت میں بھی ذلت ملتی ہے۔ دنیا میں ذلت تو یہ ہے کہ جب لڑکی سے کوئی ایسا گناہ سرزد ہو جو اخلاقی ہو تو اس پر بھی طعنہ ہوتا ہے، اس کے ماں باپ پر بھی طعنہ دیا جاتا ہے...... بی بی مریم علیہا السلام اپنے بیٹے کو لے کر اپنی قوم کی طرف آئی تو قوم حیران تھی کہ یہ بچی تو اعتکاف میں بیٹھنے والی، اتنی نیکی کرنے والی اور اللہ کی عبادت کرنے والی بچی تھی، یہ کنوارے پن میں اپنا بیٹا لے کر کیسے آ گئی؟ تو لوگوں نے کہا:

﴿يَآأُخْتَ هٰرُوْنَ﴾

''اے ہارون کی بہن!''

﴿مَا كَانَ اَبُوْكِ امْرَاَ سَوْءٍ﴾

''تمہارا باپ بھی بدکار نہیں تھا''

﴿وَّمَا كَانَتْ اُمُّكِ بَغِيًّا﴾ [مریم:۲۸]

''اور تمہاری ماں بھی بدکار عورت نہیں تھی۔''

دیکھیں! بات مریم پر کرنی تھی، لیکن بات کرتے کرتے ان کے بھائی کو بھی لپیٹ لیا اور ان کے ماں باپ پر بھی تبصرہ کر دیا۔

تو لڑکی سے جب بھی کوئی ایسی غلطی ہوتی ہے تو اس کی خاندانی عزت پر حرف آتا ہے، ماں باپ کی بدنامی ہوتی ہے۔ تو لڑکی کو اس کا احساس کرنا چاہیے کہ جس ماں باپ نے اتنی محبت سے پالا پوسا، اپنے گھر میں رکھا، یہ بڑے ہو کر ان کی عزت بڑھانے کے بجائے کہیں ان کی زندگی بھر کی عزت کو خاک میں نہ ملا دے۔ اس لیے بہت احتیاط کرنی چاہیے۔ ماں باپ کے Trust (اعتماد) کو توڑنا نہیں چاہیے۔

عزت دوبارہ نہیں ملا کرتی:

عزت جب ایک دفعہ ضائع ہو جاتی ہے تو پھر دوبارہ نہیں ملتی۔ کہتے ہیں کہ تین چیزیں اکٹھی تھیں: مال، علم اور عزت۔ جب وہ رخصت ہو رہے تھے تو تینوں نے کہا: ''ہم ایک دوسرے سے جدا ہو رہے ہیں تو ہم بتائیں کہ ہم ایک دوسرے کو ملیں گے کیسے؟

مال نے کہا: ''میں جب کسی بندے سے رخصت ہو جاؤں تو اس بندے کو چاہیے کہ دوبارہ بازار میں جائے، کاروبار شروع کرے، میں اسے دوبارہ مل جاؤں گا۔''

علم نے کہا: ''اگر میں کسی سے رخصت ہو جاؤں اور وہ پھر مجھے حاصل کرنا چاہے تو

اسے چاہیے کہ مدارس میں آئے، اساتذہ سے پڑھے، دوبارہ مجھے پالے گا۔''

جب دونوں نے اپنے اپنے ایڈریس بتا دیے تو عزت خاموش کھڑی تھی۔ دونوں نے اس سے پوچھا: تم چپ کیوں ہو......؟ بولتی کیوں نہیں......؟

عزت نے کہا: ''اصل بات یہ ہے کہ جب میں ایک دفعہ رخصت ہو جاتی ہوں تو دوبارہ کبھی نہیں ملا کرتی۔''

تو عزت ایسی ہی چیز ہے کہ ایک دفعہ بدنامی ہو جائے تو یہ زندگی بھر کے لیے بدنامی ہوتی ہے۔ عزت چلی جائے تو دنیا میں بھی بدنامی ہوتی ہے اور آخرت میں بھی بدنامی۔

آخرت میں ذلت:

آخرت میں بھی بدنامی ہوتی ہے۔ وہ اس طرح کہ جو عورت دنیا میں زنا کا ارتکاب کرے گی، حدیث پاک میں ہے کہ اللہ تعالیٰ اسے ننگا کر کے جہنم کے اندر پھینکیں گے۔ آگ کا ایک تنور ہوگا، زانی مرد اور عورتیں سارے کے سارے اس کے اندر اس طرح جل رہے ہوں گے جس طرح کسی چیز کو آگ کے اوپر جلایا جا رہا ہوتا ہے۔

[صحیح البخاری، حدیث: ۱۳۸۶]

اور بعض احادیث سے تو یہ ثابت ہوتا ہے کہ اس عورت کے پستان میں لوہے کا ایک سریہ ڈالا جائے گا۔ اب بتائیں کہ جسم کا وہ حصہ جو اتنا نازک ہوتا ہے کہ اگر اس پر ہاتھ بھی رکھا جائے تو تکلیف محسوس ہوتی ہے، اس کے اندر سریہ ڈالا جائے گا اور اس کے اوپر عورت اس طرح لٹکے گی جس طرح مرغا کسی گرل کرنے والی مشین کے اندر لٹکا ہوا ہوتا ہے اور اس کو گھمایا جا رہا ہوتا ہے۔ اسی طرح اس عورت کو بھی جہنم کی آگ میں فرائی کیا جائے گا۔ [الزواجر عن اقتراف الکبائر: ۲/ ۳۴۱]

اب آپ سوچیے! دنیا میں ذلت تھی اور آخرت میں بھی ذلت ملی۔

پھر جہنم میں ایک غار ہے جس میں بچھو ہوں گے۔ اس زانیہ عورت کو اس غار میں داخل کر کے اس پر چٹان کو رکھ دیا جائے گا۔ وہ بچھو اس کے جسم پر اس طرح چڑھ جائیں گے جس طرح شہد کے چھتے پر شہد کی مکھیاں چڑھ جاتی ہیں۔ لاکھوں بچھو ایک وقت میں اس پر چڑھیں گے اور وہ بچھو اس کو کاٹیں گے۔ آپ سوچیں! ایک چھوٹا سا بچھو جب کاٹ لیتا ہے تو تکلیف کا کیا عالم ہوتا ہے اور اگر لاکھوں بچھو ایک وقت میں کاٹیں گے تو کتنی تکلیف ہوگی؟ ایسا کیوں ہوگا......؟ اللہ تعالیٰ فرمائیں گے: ''تو نے ایسا گناہ کیا تھا جس سے تمہارے جسم کے انگ انگ نے مزہ اٹھایا تھا۔ اب اس کی سزا بھی ایسی ہی ہے کہ جسم کے انگ انگ کو اس کا مزہ ملے۔''

؎ اب تو گھبرا کے یہ کہتے ہیں کہ مر جائیں گے
مر کے بھی چین نہ پایا تو کدھر جائیں گے؟

اس لیے جو بدکاری کی راہ ہے اس میں دنیا کی بھی ذلت ہے اور آخرت کی بھی ذلت ہے۔ لمحوں نے خطائیں کیں، صدیوں نے سزا پائی۔ انسان چند لمحوں کی خطا کی وجہ سے ہمیشہ ہمیشہ کے لیے اپنے آپ کو عذاب کا مستحق بنا لیتا ہے۔

عزت کی حفاظت کے لیے لڑکی کو چٹان بننا پڑتا ہے:

لہٰذا نوجوان بچیوں کی خدمت میں گزارش ہے کہ اپنے مال کی، اپنی جان کی اور اپنی عزت و آبرو کی حفاظت کرنا، ان کی ذمہ داری ہے۔ یہ نہیں کہہ سکتیں کہ فلاں مرد نے مجھے متوجہ کیا تھا۔ وہ ڈاکو لٹیرے تو پھرتے ہی ہیں، ان کا تو کام ہی یہی ہوتا ہے۔ اب ایک آدمی جو پیدل چل رہا ہو، سامنے آنے والی گاڑیوں سے بچنا، اس کی اپنی ذمہ داری

ہوتی ہے۔ وہ یہ نہیں کہہ سکتا کہ میں تو سڑک کے درمیان چل رہا تھا، گاڑی نے آ کر ٹکر مار دی۔ سامنے آنے والی گاڑی تو ٹکر مارے گی ہی، اس سے بچنا آپ نے تھا۔ اسی طرح نوجوان لڑکی کو اِدھر اُدھر سے جو عزت و آبرو کے دشمن ہوتے ہیں، ان کی طرف سے دعوتیں ملتی ہیں، مگر بچی کو خود چٹان بننا پڑتا ہے کہ اس معاملے میں نہ کسی کو بات کرنے کا موقع دے اور نہ کسی کو اپنا چہرہ دیکھنے کا موقع دے۔ ڈھکی چھپی رہے گی تو عزت کی بھی حفاظت رہے گی۔ اللہ تعالیٰ ہم سب کو پاکیزہ زندگی گزارنے کی توفیق عطا فرمائے۔

حفاظتِ ناموس کا قرآنی فلسفہ:

قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں، ذرا توجہ سے سنیئے گا!

﴿مَا يُرِيدُ اللّٰهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِّنْ حَرَجٍ﴾

''اللہ تعالیٰ اس بات کا ارادہ نہیں کرتے کہ تمہیں کوئی حرج ہو۔''

یعنی جو لڑکیاں پردے میں رہتی ہیں، عزت و آبرو کی حفاظت کرتی ہیں، وہ اس آیت کا ترجمہ یوں سمجھیں کہ اللہ تعالیٰ یہ نہیں کہتے کہ تمہیں برقعے میں ڈھانپ دیں، تاکہ تمہیں پسینے آئیں اور مصیبت آئے اور تمہیں سانس لینا بھی مشکل ہو جائے، نہیں! اللہ حرج نہیں چاہتے۔

﴿وَّلٰكِنْ يُّرِيْدُ لِيُطَهِّرَكُمْ﴾

''بلکہ اللہ ارادہ کرتے ہیں کہ تم پاک ہو جاؤ۔''

تو اگر ہم شریعت کی ان پابندیوں کی Respect (قدر) کریں گے اور اس کے مطابق زندگی گزاریں گے تو ہمارے دل بھی پاک ہو جائیں گے اور ہماری نیتیں بھی پاک ہو جائیں گی۔ تو فرمایا:

﴿وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ﴾

''اور تم پر اپنی نعمتوں کو مکمل کر دیں۔''

اور جب تم پاک ہو جاؤ گے تو اللہ ارادہ کرتے ہیں کہ تم پر اپنی نعمتوں کو مکمل فرما دیں۔ جو پاکیزہ زندگی گزارتی ہے، اللہ تعالیٰ پھر اس پر نعمتوں کو مکمل فرماتے ہیں۔ وہ کیسے؟...... وہ اس طرح کہ اس کو نیک اولاد دیتے ہیں، نیک خاوند عطا فرماتے ہیں، دنیا میں عزت دیتے ہیں، لوگوں کے دلوں میں اس کی محبت اور عزت ڈال دیتے ہیں اور وہ بچی دنیا میں پرسکون زندگی گزارتی ہے۔ تو فرمایا کہ اللہ تعالیٰ نہیں چاہتے کہ تمہیں کوئی حرج ہو، بلکہ وہ چاہتے ہیں کہ تم پاک ہو جاؤ۔

﴿لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ۞﴾ [المائدۃ:۶]

اور تمہارے اوپر اللہ کی نعمتیں مکمل ہو جائیں اور تم ان نعمتوں کا شکر ادا کرنے والے بن جاؤ۔ پھر آگے فرمایا:

﴿وَاذْكُرُوا نِعْمَةَ اللّٰهِ عَلَيْكُمْ﴾

''اللہ کی نعمتوں کا تذکرہ کرو، جو اس نے تمہیں عطا کی ہیں۔''

اب ایک لڑکی کو صحیح صحت مل جانا، خوبصورتی عطا ہو جانا اور عزت والے گھرانے میں پیدا ہو جانا، یہ اللہ کی اس کے اوپر نعمتیں ہیں۔

﴿وَمِيثَاقَهُ الَّذِي وَاثَقَكُمْ بِهٖ﴾

''اور وہ عہد یاد کرو جو تم نے اللہ سے کیا ہے۔''

کونسا عہد......؟

﴿إِذْ قُلْتُمْ سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا﴾

''جب تم نے یہ کہا کہ ہم سنیں گے اور اطاعت کریں گے۔''

چنانچہ ہر بچی نے کلمہ پڑھتے ہوئے یہ وعدہ کیا کہ اے اللہ! جو شریعت کا حکم ہوگا میں اسے سنوں گی اور اس کی اطاعت کروں گی۔

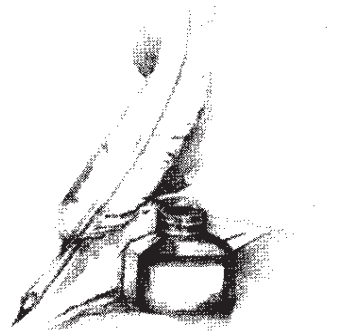
پھر آخر پر فرمایا:

﴿وَاتَّقُوا اللّٰهَ ؕ اِنَّ اللّٰهَ عَلِيْمٌۢ بِذَاتِ الصُّدُوْرِ ۝﴾[المائدۃ:۷]

''اور اللہ سے ڈرو، بے شک اللہ جانتا ہے تمہارے سینے میں جو چھپا ہوا ہے۔''

تو یہ جو Involvement (ملوث ہونے) کی باتیں ہیں، ان کو کوئی لڑکی یہ نہ سمجھے کہ بس مجھے پتہ ہے اور کسی کو پتہ نہیں ہے۔ دیکھیں! پروردگار وہ ذات ہے۔

؎ چوریاں آنکھوں کی اور سینوں کے راز
جانتا ہے سب کو تو اے بے نیاز!

اللہ تعالیٰ تو سب جانتا ہے جو ہماری مکاریاں ہیں۔ ہم ماں باپ سے چھپا سکتے ہیں، بیوی خاوند سے چھپا سکتی ہے، بیٹی باپ سے چھپا سکتی ہے، اللہ سے کوئی نہیں چھپا سکتا۔ اللہ تعالیٰ ہمیں ان گناہوں بھرے ماحول میں نیکی کی زندگی گزارنے کی توفیق عطا فرمائے۔ (آمین ثم آمین)

﴿وَاٰخِرُ دَعْوٰنَا اَنِ الْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ﴾

www.besturdubooks.net
محبوب العلماء والصلحاء حضرت مولانا
پیر ذوالفقار احمد نقشبندی مجددی مدظلہم
کی علمی، ادبی اور اصلاحی تصنیفات
سکون دل
قلب سلیم
باادب بانصیب
حالات فقیر
دوائے دل
مکتبۃ الفقیر

خواتین کی انتظامی تربیت کے لیے بے مثال کتاب

اُمورِ خانہ داری میں حُسنِ انتظام

اگر آپ......

اپنی صحت کے بارے میں فکرمند رہتی ہیں

وقت کی کمی پرشاکی رہتی ہیں

اپنے غصے پر قابو نہیں پاسکتیں

پرسکون نیند نہیں پوری نہیں کر پاتیں

گھر کے کاموں کو اٹکائے اور لٹکائے رکھتی ہیں

اپنے مہمانوں کو صحیح ڈیل نہیں کر پاتیں

اپنی رشتہ داریاں نبھا نہیں پاتیں

تو پھر ضرورت ہے آپ کو

حضرت جی دامت برکاتہم کی کتاب

اُمورِ خانہ داری میں حُسنِ انتظام

کے مطالعہ کی!